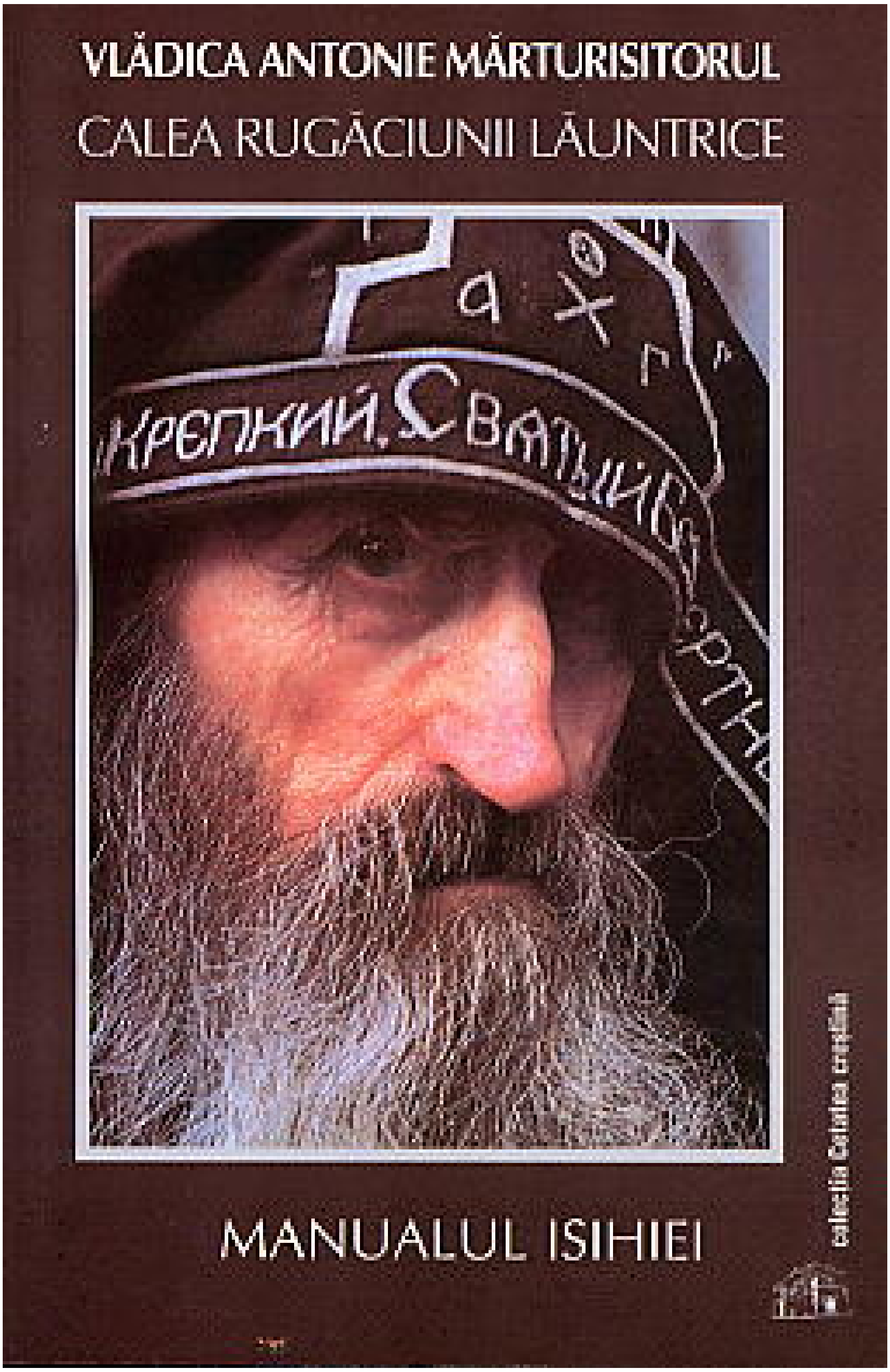

VLĂDICA ANTONIE MĂRTURISITORUL
CALEA RUGĂCIUNII LĂUNTRICE
MANUALUL ISIHIEI

Arhiepiscopul Antonie de Golânsk şi Mihailovsc

CALEA RUGĂCIUNII LĂUNTRICE

Manualul isihiei

Tipărită cu binecuvântarea
Prea Sfinţitului Părinte GALACTION,
Episcopul Alexandriei şi Teleormanului

Editura BUNAVESTIRE
Galaţi 2003

CUVÂNT CĂTRE CITITOR

Dacă vorbele omeneşti, nu vor putea să aprindă inima, aşa cum o poate face vederea lucrurilor dumnezeieşti, să încercăm să înaintăm cu toţii „până când ne mai este fierbinte dorinţa", după cum spunea Sf. Ioan Hrisostom, îndreptându-ne paşii, spre calea lucrării lăuntrice. Prin aceasta, sufletul nostru urcă, treaptă cu treaptă, pe scara cea mântuitoare a rugăciunii lui Iisus, ajungând la acea cunoaştere de sine, necesară oricăruia dintre noi, iar prin ea la acea cunoaştere a lui Dumnezeu. Nu se poate exprima în cuvinte toată măreţia la care se poate ajunge prin intermediul lucrării rugăciunii lui Iisus, datorită faptului că aceasta constituie un dar de la Dumnezeu.

Însă regulile necesare în începerea acestei lucrări sunt voinţa de fier şi răbdarea fără de margini. Dacă unii sfinţi au dobândit darul ei într-un mod minunat, acesta nu este un motiv care ar îndreptăţi pe cei ce nu sunt atraşi să o cunoască şi să o practice.

Aceasta constituie „mâna" întinsă a lui Dumnezeu, sau colacul de salvare, pe care Mântuitorul ni-l aruncă spre a putea înota în marea învolburată a acestei vieţi.

Astăzi lumea, din zidire a lui Dumnezeu, se transformă pe zi ce trece în înşelătoria celui rău care aduce lucruri şi întâmplări, tocmai ca să alunge amintirea lui Hristos din mintea oamenilor. Nu vom putea intra în locaşurile lui Dumnezeu decât doar dacă ne vom asemăna vameşului care, spunând în taină „Dumnezeule milostiv, fii mie păcătosului", a fost iertat de către Acesta şi s-a întors folosit la casa sa.

Aşadar, să valorificăm fiecare clipă pe care ne-a dat-o Dumnezeu, prin amintirea numelui Său căci timpul omului este preţios şi vieţuirea lui pe pământ este limitată, iar „ziua de mâine, nu-i dată nimănui". Prin aceasta se împlinesc cuvintele Psalmistului care zice „Toată suflarea şi toată făptura să laude numele Domnului."

P.S. DORIMEDONT
Episcop de Edineţ şi Briceni

NOTA EDITIEI

Iubiţi cititori!

Aveţi în faţă lucrarea scrisă la sfârşitul anilor 1950 către de Arhiepiscopul Antonie de Mihailov şi Golânsk, călugăr ascet care a experimentat nevoinţa rugăciunii neîncetate. În acea vreme, în ţara noastră [în Rusia n. n.] era criză de literatură duhovnicească şi astfel de lucrări constituiau o raritate. Credem însă că şi astăzi, cu tot liberul acces asupra scrierilor ascetice, această lucrare poate fi de folos celui ce este străpuns de dorinţa de a împărtăşi experienţa acestei rugăciuni, învăţându-o de la Sfinţii Părinţi ai Bisericii Ortodoxe. În această carte este reprezentată, pe baza unei experienţe personale, tradiţia patristică a lucrării lăuntrice. Tot aici, într-un mod generalizat, este expusă învăţătura Părinţilor asceţi despre rugăciunea lui Iisus şi despre acţiunea harului lui Dumnezeu. Spre marele nostru regret, originalul acestui manuscris a fost pierdut, iar textul a ajuns la noi în multe copii, conţinând însă greşeli considerabile, diverse completări şi introduceri samavolnice. Aceste circumstanţe au stopat publicarea materialului în starea în care se afla pe atunci, în felul acesta; pentru a reconstitui textul a fost necesară o intervenţie din partea redacţiei, dar cu condiţia ca, în măsura posibilităţilor, să se păstreze particularităţile stilului în care autorul a scris lucrarea dată.
Datele privind viaţa autorului sunt foarte limitate şi controversate pentru că probele documentare sunt insuficiente şi nu permit reconstituirea deplină a biografiei Vlădicii Antonie (†1976). Acest lucru nu scade nicidecum din importanţa acestei lucrări, ci se întâmplă ca şi în cazul operei unui pictor de icoane sau a unui ctitor, căruia îi rămâne numele neaflat.
Din toate acestea, reiese că roadele faptelor făcute spre slava lui Dumnezeu sunt o mare bogăţie pentru Biserică.

Redactorul

CUVÂNT ÎNAINTE

„Părintele Meu, de este cu putinţă, treacă de la Mine, paharul acesta; Însă nu precum voiesc eu, ci precum tu. „ (Mt. 26,39).
Două idei exprimate aici - „Doamne miluieşte-mă” şi „Fie Doamne voia Ta cea sfântă”- constituie esenţa rugăciunii lui Iisus. Mai întâi de toate, trebuie ştiut că rugăciunea Iui Iisus este de fapt esenţa lucrătoare a pocăinţei, indicată de către Mântuitorul. Aceasta îl învaţă pe lucrător să şi taie voia, să-L iubească pe Dumnezeu mai mult decât făptura, să nu se încreadă în sine, să se smerească cu adevărat, să se cerceteze pe sine, să nu-şi atribuie sieşi tot ce face el mai bun, ci lui Dumnezeu, Căruia să-i dea slavă pentru toate.
Rugăciunea Iui Iisus te apropie de Dumnezeu, iar împăcarea cu El naşte adevărata dragoste de aproapele. Rugăciunea uneşte sufletul cu Mirele Ceresc, adică cu Dumnezeu, şi devine o împreună-vorbire între suflet şi Creator.
Marea lucrare a rugăciunii lui Iisus începe cu practica cuvântătoare, în perioada cea lucrătoare, şi se extinde până la cea contemplativă, ridicându-l pe om la viaţa cea adevărată, duhovnicească, şi la întreaga înţelepciune. Iar cei vrednici, adică „aceştia sunt cari cu muieri nu s-au întinat” (Apoc. 14, 4) şi au atins orânduirea unei adevărate feciorii duhovniceşti, se învrednicesc de cea mai înaltă virtute, rugăciunea văzătoare.
Rugăciunea, pe măsura acţiunii în ea a cuvântului, a minţii, a inimii şi a Duhului lui Dumnezeu, îşi are şi propriile sale denumiri. Ea poate fi cuvântătoare, a minţii, şi a

minții din inimă lucrătoare. Aceste trei tipuri de rugăciune pot fi accesibile pentru om în faza de început, adică până în momentul predării lui, cu totul, în voia lui Dumnezeu. Următoarele două trepte ale rugăciunii, pot fi atinse de către nevoitor numai după ce şi-a curățit inima de patimi şi de păcat. Acestea se numesc: rugăciunea de sine mişcătoare, mişcată de Duhul Sfânt, şi rugăciunea inimii cea curată.
Ultima este, cu adevărat, rugăciunea contemplativă, ea aducând toate virtuțile, fiindu-le mamă tuturor acestora, până la desăvârşirea curăției duhovniceşti. Cu ajutorul acestei rugăciuni, cei mai vrednici, ajung să-şi unească sufletul cu Mirele Ceresc, într-un singur duh. Atunci, omul dobândeşte darul cel mai înalt care constă în rugăciunea văzătoare. Odată unindu-se cu Domnul, el vede şi pricepe tainele mari ale lui Dumnezeu precum şi înțelepciunea Sa, proslăvind cu întreaga sa ființă duhovnicească Sfânta Treime şi câştigându-L pe Dumnezeu în inimă. În calea spre Domnul, rugăciunea este arma duhovnicească, de neînlăturat, a minții. De ce? Pentru că lupta are loc cu duhurile întunericului care acționează prin patimi, cu însăşi patimile, cu trupul, cu lumea, patimi care sunt pământeşti şi atrag spre pământ. Rugăciunea, care este sabia duhului, distruge această oştime a răului, aducându-l [răul- n.n.] într-o totală inactivitate, demonstrând astfel lipsa de forță a răutății în fața puterii lui Dumnezeu. Rugăciunea te face să înțelegi neputința omenească în lupta cu răul şi, în final, schimbă în întregime firea omenească. Rugăciunea conduce mintea neputincioasă în sine, minte care se curăță întărită fiind de Dumnezeu. Ea conduce şi sufletul prin toate ispitele cele cumplite, slăvindu-L pe Atotputernicul Dumnezeu.

SCURTE RELATĂRI DIN VIAȚA ARHIEPISCOPULUI ANTONIE

Vlădica Antonie, s-a născut în anul 1889 în regiunea Orlov, într-o familie de țărani. Din păcate, nu putem oferi o descriere completă şi într-o măsură autentică a evenimentelor vieții până la ieşirea de sub detenție, în anul 1856. Există mărturii despre întâlnirile din anii tinereții cu cunoscutul ascet, schiegumenul Gherman (Gomzin), cu Sfântul Nectarie de Optina şi despre legătura strânsă cu arhiepiscopul Ambrozie Smirnov şi cu arhiepiscopul mucenic Serafim. Conform unelor date, hirotonia în rangul de preot a viitorului arhiepiscop, a fost făcută de Patriarhul Tihon în vara anului 1922, la Moscova. Este cunoscut faptul că Vlădica a fost arestat de 7 ori ca preot şi slujitor al Bisericii, de către organele KGB. În anii 1930, fiind arestat, s-a cunoscut cu arhiepiscopul Anatolie[4]. În 1939 a fost ridicat la treapta de arhiereu. Această hirotonie a fost săvârşită de arhiepiscopul Vasian (Piatnițcki), arhiepiscopul Iuvenalie (Maşcovski) şi arhiepiscopul Agatanghel (Sadcovskii). În anul 1950, Vlădica a fost arestat şi condamnat, pentru ultima oară, la 25 de ani de închisoare. După 6 ani de detenție, în regiunea Mardavia, el a fost eliberat anticipat, conform amnistiei din anul 1956, aflându-se atunci la vârsta de 67 de ani.
Lui Vlădica nu-i plăcea să vorbească mult despre sine. Despre povara de pe umeri de până la eliberare, se poate relata doar după unele informații fragmentare, care au ajuns la noi prin intermediul povestirilor fiilor săi duhovniceşti.
În lagăr, Vlădica a lucrat la tăiat pomi şi la alte munci grele deşi a fost grav bolnav şi nu i s-a acordat nici cea mai mică intervenție medicală. Se ajungea până acolo încât, din cauza extenuării, nu era în stare să urce pe laviță şi rămânea să doarmă pe podeaua înzăpezită. O perioadă, el a stat de unul singur în celulă unde a fost supus unor

îndelungate torturi printre care şi aceea de a fi privat de somn în mod forţat. L-a salvat doar faptul că el s-a învăţat să doarmă mergând în acelaşi timp prin celulă şi rugându-se. Vlădica a fost supus de nenumărate ori la tentative de omor fiind otrăvit şi chiar a şi degerat. Dar de fiecare dată îl salvau de la moarte criminalii şi infractorii care-l respectau foarte mult! Credem că Dumnezeu l-a păzit în mod proniator deoarece în situaţiile în care a nimerit Vlădica, era imposibil de supravieţuit. În închisoare, Vlădica a avut ocazia să-1 cunoască pe Mitropolitul Nestor (Anisimov) care a fost şi el devotat ţarului Nicolae după ce acesta din urmă a renunţat la tron, precum şi pe arhiepiscopul Serghie (Cudreavţev).
Fiind de acum bătrân - avea şaptezeci de ani - chinuit şi istovit din cauza sănătăţii, a mers la odihnă. Aici, s-a dedat vieţii de pribegie. Astfel, a început ultima etapă din viaţa lui Vlădica Antonie, etapă care a durat douăzeci de ani şi pe care a dedicat-o în întregime fiilor săi duhovniceşti care erau împrăştiaţi prin toată ţara şi faţă de care a purtat o neobosită grijă.
O perioadă, el a trăit în casa familiei Remizov din regiunea Soci dar în anul 1958 el cunoscut-o pe monahia Antonia (Lidia Sergheevna Suhih) care, în ultimii ani de viaţă, a fost cea mai apropiată ucenică a lui, devenindu-i astfel cel mai bun prieten şi cel mai mare sprijin. În prezent, având vârsta de 72 de ani, schiegumena Antonia este stareţa unei obşti de maici.
Din acea perioadă şi până la sfârşitul vieţii sale, Vlădica şi-a găsit adăpostul în casa maicii Antonia aflată, la început, în regiunea Doneţc, iar mai apoi în regiunea Kiev. Timp de opt ani, Vlădica petrecut în necontenite călătorii, păstorindu-şi nenumărata-i turmă. Însă, în ultimii zece ani de viaţă, el s-a retras în localitatea Bucia, lângă oraşul Kiev, şi anume în casa maicii Antonia, a cărei prezenţă a fost nelipsită de lângă bunul părinte.
Fiind un aspru nevoitor şi un mare ascet, el practic nopţile nu le dormea, ci le petrecea într-o necontenită rugăciune. Aproape în fiecare zi săvârşea Sfânta Liturghie şi îi primea pe fiii săi duhovniceşti care îl vizitau necontenit, cerându-i sfaturi şi îndrumări. În casa sa, la sărbători, se adunau la vreo cincizeci de oameni.
Toată noaptea din ajunul Sfintei Liturghii Vlădica mărturisea, iar dimineaţa făcea Proscomidia. E1 slujea fără a reduce nimic din slujbe, păstrând rânduiala mănăstirească. După slujbă, ţinea predici înălţătoare care durau între două şi patru ore. Însă, în general, în orice împrejurări, rugăciunea era pentru el mai presus de toate. Oricât de mult timp s-ar fi aflat pe drum, în călătorie, şi indiferent cât de extenuaţi, flămânzi şi îngheţaţi s-ar fi întors acasă, Vlădica îi punea pe toţi să se roage. Şi astfel, abia după ce se citeau slujbele necesare şi pravila călugărească, îngăduia să se facă focul în sobă şi se pregătea mâncarea. Maica Antonia îşi aminteşte: „Vlădica ne zicea că dacă monahul nu-şi va îndeplini pravila în flecare zi, atunci nu va rezista şi nu va fi statornic în viaţa monahală.”
Vlădica întreţinea o activă şi intensă corespondenţă cu acei care nu aveau posibilitatea de a veni la el. Adesea, el renunţa la modul său de viaţă retras şi mergea la cei ce aveau mai multă nevoie de el. Toate acestea erau făcute de către el, un bătrân bolnav care depăşise vârsta de optzeci de ani.
Este curios faptul că mulţi dintre fiii lui duhovniceşti care primeau călugăria, erau dintre cei cu studii şi care se îndeletniceau cu vreo activitate ştiinţifică. Aceşti nevoitori,

continuând să rămână în lume, deşi primiseră călugăria în taină, îşi desfăşurau activitatea slujind societății.
În urma multelor rugăminți ale fiilor săi duhovniceşti, Vlădica a scris pentru aceştia un aşa zis manual practic despre lucrarea Rugăciunii lui Iisus în care, pe baza scrierilor Sf. Părinți care au scris despre lucrarea lăuntrică şi despre lucrarea harului lui Dumnezeu, este redată experiența personală a celui ce a lucrat această rugăciune. Atât din conținutul acestei lucrări cât şi din spusele celor ce-l cunoşteau, se poate spune că Vlădica Antonie a fost un om cu o înaltă viață duhovnicească. Pe toți îi uimea blândețea lui nemaiîntâlnită, smerenia adevărată şi acea bogăție extrem de deosebită a dragostei. Oamenii susțin că, aflându-se alături de el, simțeau în mod neexplicat prezența harului.
Arhiepiscopul Antonie s-a stins din viață la 13 aprilie 1976, la vârsta de 87 de ani, lângă el veghind maica Antonia care, în ultimii optsprezece ani din viață, nu s-a mai despărțit de el şi pe care el a numit-o „tovarăşul pocăinței mele". A fost înmormântat în cimitirul din localitatea Bucia, alături de părinții maicii Antonia.
În continuare, voi relata scene din viața de zi cu zi trăită alături de Vlădica.
Un an de zile el a locuit la noi în regiunea Donbasc, oraşul Snejnoe. Mai târziu, noi ne-am mutat nu departe de oraşul Kiev, în localitatea Irpeni. În acea vreme; ne aflam în permanente călătorii şi deplasări. În anul 1966, părinții au cumpărat o casă în localitatea Bucia care se afla lângă oraşul Kiev, unde Vlădica a trăit până la sfârşit, fără să se mai mute într-un alt loc.
Legat de amintirile din trecut, Vlădica niciodată nu şi le-a împărtăşit dar nici nu a scris nimic despre aceasta. Rareori mai scăpa câte un cuvânt dar îmi era jenă să îl întreb mai departe. Acesta este şi unul din motivele pentru care nu s-a mai putut reconstitui în totalitate biografia lui.
După cum am spus, de multe ori a fost arestat. În tot acest răstimp, pe parcursul unui an de zile a fost ținut de unul singur în celulă şi nu i s-a permis să doarmă. Era urmărit prin ferestruica de la uşă şi, dacă îl vedeau dormind, imediat băteau la uşă şi-l trezeau. A rezistat numai prin faptul că, mergând prin celulă şi dormind, spunea rugăciunea în gând. Când a fost arestat, a fost trimis în lagărele din zona nordului care erau nişte lagăre mixte, în corturi trăind bărbați şi femei pe care-i separa doar o perdea. Datorită faptului că pământul era înghețat, corturile nu puteau fi fixate şi astfel erau luate de vânt. Paturile de scândură (lavițele) erau numai nişte cioturi, iar el, pe acel ger cumplit, nu avea decât o haină ruptă. Din cauza faptului că erau foarte prost hrăniți, mulți au murit. Cu toate acestea, chiar dacă Vlădica era permanent bolnav, totuşi muncea în rând cu toții, tăind pomi. Chiar dacă a fost bolnav de dizenterie şi de alte boli, nu i s-a acordat nici cel mai mic ajutor medical. S-a ajuns până la aceea că nu se putea urca pe pat şi de multe ori era nevoit să doarmă pe jos, cu capul pe zăpadă. În cort, vântul pătrundea şi sufla din toate părțile, iar corpul lui era cu totul umflat. Însă, cu toate acestea, mica flacără de nădejde care ardea în sufletul lui că Domnul îl încearcă şi-i va prelungi viața, nu s-a stins niciodată. Indiferent de tot ceea se întâmpla, el le suporta pe toate fără cârtire şi le primea cu smerenie. Şi iată că, din pronia lui Dumnezeu, în acea perioadă, lagărul a fost vizitat de către o comisie care, intrând în cort, a întrebat: „Aveți careva din voi pretenții?". Atunci deținuții au răspuns: „Sub paturi zace un popă gata să moară şi căruia abia i se mai aude respirația". Din acel moment a fost dus la spital. Mâna lui Dumnezeu l-a dus la o doctoriță care era fiica unui protoiereu. Aceasta a fost aceea care l-a ajutat să îşi revină hrănindu-l cu pipeta. Eu nu cunosc prea multe

amănunte deoarece îmi era jenă să-l întreb. Spun doar ceea ce am auzit de la el însuşi. Dar, chiar dacă nu cunosc numele acelei doctorițe, întotdeauna mă rog pentru ea. Deoarece avea o mare credință în Dumnezeu, Vlădica lucra asupra sa în mod neobişnuit, zicând neîncetat rugăciunea lui Iisus. În lagăr nu rezistau nici chiar acei care erau tari din punct de vedere fizic dar Vlădica, care suferea de inimă, a rezistat doar cu rugăciunea şi anume prin această rugăciune a lui Iisus. E1 s-a vindecat astfel chiar şi de inimă. Pe chinuitorii săi Vlădica niciodată nu i-a judecat, ci zicea că nimic nu se întâmplă fără voia lui Dumnezeu. În închisoare fiind, toate nopțile şi le petrecea numai în rugăciune. Introdus fiind în celule mixte unde se săvârşeau tot felul de păcate, el stătea într-un colț şi se ruga toată noaptea. E1 îşi amintea cum odată au vrut să-1 înghețe ducându-1 într-o baie aburită şi lăsându-1 acolo vreo trei sau patru zile. Însă, chiar dacă baia s-a răcit şi pereții aveau crăpături mari prin care bătea vântul, unul dintre deținuți, care era om credincios, încălzea periodic baia din beci şi astfel Vlădica avea căldură înăuntru încât nu mai simțea frigul. Iată deci cum lucra harul. Este aproape incredibil cum de câteva ori Dumnezeu l-a păzit de moarte.
După revoluția din 1917, mulți dintre cei care aveau credința adevărată şi erau devotați Ortodoxiei, s-au rupt de Biserica oficială deoarece nu au avut capacitatea de a discerne evenimentele care aveau loc pentru că le era frică să nu fie amăgiți. Erau timpuri foarte grele căci nu s-a mai pomenit o astfel de prigoană şi de dezbinare în Biserică.
Mulți dintre creştinii drept credincioşi se călugăreau în ascuns. O întreagă generație de mireni bine credincioşi şi de călugări au viețuit în ascuns, neavând nici biserici şi nici mănăstiri. Ei rămâneau nespovediți şi neîmpărtăşiți cu anii deoarece le era frică să meargă la biserică. Este aproape de neînchipuit cât de greu le-a fost celor ce-au trecut prin lagăre şi închisori. Dar, după ce Vlădica Antonie a fost eliberat, a călătorit foarte mult îndreptându-i pe acei rătăciți despre care am menționat mai sus şi îndrumându-i să meargă cât mai des la biserică, nedespărțindu-se de aceasta niciodată.
Datorită faptului că timpurile erau foarte grele şi numărul bisericilor cât şi al preoților era foarte mic, oamenii nu aveau unde să se mărturisească şi să se împărtăşească.
Glasul păstorilor nu mai era auzit pentru că autoritățile de stat îi urmăreau pe credincioşii care se adunau unii la alții prin diferite case ca să participe la slujbe. Spaima era de nedescris pentru că ne aflam cu toții întotdeauna în aşteptarea arestului. Mult timp am trăit cu teama că Vlădica va fi descoperit şi va fi dus din nou în lagăr. Dar, cu darul lui Dumnezeu, atunci când miliția venea să cerceteze, el reuşea să se ascundă la timp. Oamenii care veneau la noi, o făceau de obicei atunci când se întuneca, adică noaptea veneau şi tot noaptea plecau. Însăşi Vlădica era foarte precaut şi prudent. Eu îl însoțeam în toate călătoriile sale când mergea la fiii săi duhovniceşti. Aceste călătorii erau foarte frecvente, în orice timp al anului şi pe orice vreme. Ca să scăpăm de sub urmărirea miliției, lucru care s-a întâmplat nu de puține ori atunci când mergeam pe stradă împreună, ne distanțam destul de mult unul față de altul, de parcă nici nu ne cunoşteam. Majoritatea fiilor care au fost apropiați de Vlădica au primit ulterior călugăria. Vlădica era mai mult pentru viața călugărească deoarece, zicea el, în vremea noastră este foarte greu să-ți întemeiezi un cămin trainic şi să-ți păstrezi familia. Toți acei care au primit tunderea de la Vlădica au rezistat şi nimeni nu a căzut în desfrânare, chiar dacă trăiau ca monahi în lume şi ocupau posturi înalte. Este foarte greu să îmbini viața de monah cu cea mirenească. Eu, de asemenea, am primit călugăria tainic, fiind rasoforită în anii '50 în Kiev de către stareții ieromonahi care au fost foarte apropiați de

Sf. Ioan de Kronştadt. Dar şi aceştia, ca şi Vlădica de altfel, au fost arestaţi şi deportaţi. Tunderea în mantie (călugăria) a avut loc abia după ce părintele Ioan (Şmeriov) a fost eliberat din închisoare. În acea perioadă trebuie să se ştie că multe călugării se săvârşeau în ascuns. Timp de 18 ani cât am fost alături de Vlădica, am avut diverse îndeletniciri: m-am ocupat cu broderia, am lucrat la spital, iar mai apoi am fost menajeră în familia unui profesor pe care îi îngrijeam, spălându-le şi gătindu-le. Când obţineam liber de la dânşii, 2 săptămâni plecam împreună cu Vlădica la fiii săi duhovniceşti. Ne vizitau şi ei, cu toate că veneau din diverse localităţi, şi noi eram nevoiţi să-i primim pe toţi deşi, de ce să nu recunosc, era foarte dificil pentru că trebuia să am grijă de ei, să cumpăr mai multe produse, să gătesc mâncare destulă, să spăl… într-un cuvânt, toată greutatea revenea pe umerii mei. Dar toate aceste greutăţi materiale năşteau bucurii duhovniceşti. Erau cazuri când eram reţinută la serviciu şi, atunci când mă întorceam acasă, Vlădica mă întâmpina, zicându-mi: „Eu astăzi am citit cinci acatiste pentru ca Domnul să te păzească”. Şi astfel, aveam mănăstire în casa noastră. Un astfel de mod de viaţă mi l-a proorocit Sf. Cuvios Kucşa de la Odessa, atunci când m-am întâlnit cu el în anii ‘50 la mănăstirea Poceaev. În timpul slujbelor, Cuviosul Kucşa avea un loc al său, el stând, de fapt, în spatele meu. Chiar dacă podeaua era făcută din plăci de beton, eu stăteam în genunchi întreaga slujbă care dura vreo cinci ore. Pe atunci, eu aveam o aşa părere în privinţa rugăciunii crezând că neapărat trebuie sa te rogi stând în genunchi. Aveam o râvnă prea exagerată şi negândită. Şi pentru aceasta, mai târziu, la genunchi mi s-a format ca o carapace. Dar iată că într-o bună zi, Dumnezeu rânduieşte să mă apropii de Cuviosul Kucşa, căruia mă adresez: „Binecuvântaţi să merg şi eu la mănăstire”. După ce mă ascultă el zice: „Nu sunt mănăstiri!” „ Cum nu sunt, părinte?! Uitaţi, în Kiev sunt trei mănăstiri”. Iar el loveşte cu piciorul în pământ şi zice: „Eu ţi-am zis că nu sunt. La tine acasă e mănăstire!”. Atunci eu nu am înţeles nimic. Cum acasă? Când eu nici casă nu am pentru că abia am venit din Siberia. Dar, după ce timpul s-a scurs, am început să înţeleg şi eu cele spuse odată de Cuviosul Kucşa. Eu pe atunci înţelegeam puţin în faţa cui mă aflu pentru că nu aveam nici Stareţ şi nici duhovnic. Numai Dumnezeu Însuşi mă conducea, chiar dacă în realitate nu eram povăţuită de nimeni. În satul în care crescusem nici măcar biserică nu era. Iată că mai târziu cuvintele părintelui Kucşa s-au împlinit deoarece atât viaţa mea cât şi a lui Vlădica Antonie erau exact ca şi cea mănăstirească numai că acasă, Vlădica ne învăţa că dacă monahul nu îndeplineşte pravila monahală, atunci el nu va rezista acestui mod de vieţuire. Acestea el le zicea tuturor celor pe care îi călugărise şi care trăiau ca monahi în lume. Închipuiţi-vă că toţi fiii lui duhovniceşti, fie oameni simpli, fie profesori, fie oameni de ştiinţă, îndeplineau această pravilă cu orice preţ. Nici eu nu eram scutită, ci o îndeplineam, fapt care îmi lua cinci ore din zi sau noapte. Acum este mult mai uşor pentru că în biserici toate slujbele se fac zilnic.

Erau cazuri în care, atunci când veneam dintr-o călătorie îndepărtată, să fim obosiţi şi îngheţaţi, şi în casă să fie frig, pentru că focul nu era făcut şi nici mâncare gătită. Pe Vlădica însă nimic dintre acestea nu-l împiedica, ci, imediat după ce intram în odaie, ne aşezam la pravilă. Nu mă lăsa nici măcar puţin să mă odihnesc. Practic, el nopţile nu le dormea, ci doar citea şi se ruga. Deseori îmi zicea: „Nu-mi sunt pe plac oamenii tărăgănaţi. Mie-mi plac oamenii care sunt permanent în mişcare. Monahii sunt ca îngerii şi ei trebuie să zboare”. La fel era şi cu rugăciunea. De îndată ce intram în casă, Vlădica începea astfel: „Pentru rugăciunile Sf Părinţilor noştri...”. Atunci eu în sinea mea cârteam: „De m-ar lăsa puţin să mă odihnesc şi să beau măcar un ceai”. Însă el îmi

zicea: „Tu ştii câţi diavoli zburau din urma noastră? Acum însă trebuie alungaţi cu rugăciunea ca să nu ne înconjoare". Odată, a trebuit să mergem în oraşul Armavir, la o maică. Fiind toamnă, vremea era destul de rece şi noi eram îmbrăcaţi în haine uşoare. Pe lângă toate acestea, trenul nu s-a oprit la staţia din oraşul respectiv, ci a mers mai înainte, oprindu-se tocmai peste două ore. După ce am coborât şi am stat în aşteptarea unui alt tren pentru a ne reîntoarce, pe lângă faptul că afară sufla un vânt rece, la sosirea trenului pe peron s-a mai produs şi o aglomeraţie nemaipomenită căci toţi dorind să urce se îmbulzeau cu valizele şi nimănui nu-i păsa că în jur mai sunt copiii sau bătrâni. După urcarea în tren, lui Vlădica nimeni nu i-a oferit vreun loc, fapt pentru care a fost nevoit să facă cale întoarsă şi să stea iarăşi două ore în picioare. In oraş, am ajuns la ora trei dimineaţa şi cu mare greutate am poposit la casa maicii. Gardul casei era prea înalt, motiv pentru care nimeni nu auzea bătăile din poartă. La un moment dat, am recurs la un lucru copilăresc căci, la sugestia lui Vlădica, am fost ajutată să sar gardul. După ce am bătut în geam, ni s-a deschis. Dar imediat după ce am intrat în casă, neţinând seama de cele petrecute pe parcursul drumului, Vlădica s-a aşezat la rugăciune şi astfel ne-am rugat până dimineaţa. Deoarece am venit îngheţaţi şi nici casa nu ne-a fost pusă la dispoziţie încălzită, ne-am îmbolnăvit. Abia adormisem de puţin timp şi Vlădica din nou mă trezeşte la rugăciune. Însă, văzând că mă ridic cu ultimele puteri, îmi zice: „Uite, am să iau o bâtă şi am să te bat dacă nu te scoli la rugăciune". Dar eu plângând, îmi ziceam în sinea mea: „Mamei i-ar fi fost milă dar lui nu-i este deloc". Şi cu toate acestea m-am îmbrăcat şi m-am aşezat, stând astfel la toată slujba. La sfârşit, Vlădica mi-a adus nişte portocale şi un ceai, adresându-mi-se astfel: „De ce crezi că am procedat cu tine aşa? Pentru ca tu, în orice stare ai fi, să poţi să te ridici singură la rugăciune". Să ştiţi că şi acum când mă îmbolnăvesc, îmi zic în sinea mea: „Iată, acum vine Vlădica cu bâta". Şi uite aşa ne învăţa şi ne educa bunul nostru părinte. Odată, pe când Vlădica a slujit în Doneţk şi s-a adunat multă lume, mie îmi era foarte greu să stau în picioare, deoarece le aveam bolnave, şi mă mutam de pe unul pe altul. Însă picioarele lui Vlădica erau numai răni dar el nici nu le clintea din loc. Şi dintr-o dată se întoarce către mine şi îmi zice: „Antonia, ia-le în braţe şi încetează să mai dansezi!". În casa în care noi locuiam veneau foarte mulţi oameni la Sf. Liturghie pentru că ea se slujea zilnic. Uneori însă eram doar noi la slujbă. Veneau mulţi dintre acei care au stat în lagăr cu Vlădica şi doreau să-1 revadă. Pentru că ştia cum să-i mângâie pe oameni, deşi veneau la el cu necazuri, plecau cu totul mângâiaţi şi bucuroşi.

Datorită darurilor pe care le avea de la Dumnezeu şi mai ales pe acela de a alina sufletul omenesc la timpul potrivit, Vlădica primea foarte multe scrisori, în care oamenii îşi scriau mărturisirea, şi multe pomelnice a celor adormiţi. Când Vlădica scotea părticele la proscomidie, unele din ele zburau într-o parte. Eu, neînţelegând aceasta, îl întrebam ce se întâmplă cu sufletele acelor oameni. Iar el zicea: „Sunt negre. Pe acestea nu le putem pune în potir". Printre ele erau şi sinucigaşi şi nebotezaţi iar Vlădica doar după nume cunoştea ce-i cu sufletul acela. E1 era un adevărat lucrător .al rugăciunii lui Iisus. Dar nouă, în aceste condiţii în care trăiam, ne era destul de greu să dobândim harul rugăciunii inimii. Pentru noi este necesar ca tot timpul să ne ţinem de veşmântul Domnului şi să nu-I uităm niciodată Numele, iar dacă ne-am risipit şi ne-am sustras atenţia imediat să ne adunăm şi iarăşi să zicem rugăciunea. Numai astfel ne vom învăţa treptat şi numai aşa vom dobândi şi acea frică de a nu pierde rugăciunea şi de a nu ne îndepărta de Domnul. Vlădica ne spunea tuturor să ne sfărâmăm, să ne rupem sau să ne

frângem limba în zicerea rugăciunii lui Iisus. E1 citea şi se ruga fără încetare căci „Filocalia" de pe masa lui nu era deloc închisă. Îi plăceau mult acatistele şi nu se întâmpla niciodată ca el să se plictisească. Vlădica ne învăța că sensul vieții omeneşti constă în aceea de a lucra necontenit asupra ta. Oricine de ți-ar zice ceva sau te-ar jigni, să consideri că Domnul a îngăduit şi că aceasta a trebuit să se întâmple. Dacă te-au jignit sau te-au umilit, primeşte-le pe toate acestea cu bucurie şi cu răbdare şi ca din mâna lui Dumnezeu. Atunci când vei începe să cultivi în tine aceste calități îți va fi foarte uşor (în viață) căci nici mâhnirea nu te va apăsa şi vei avea numai bucurii. Răutatea se sălăşluieşte în om sub influența puterii demonice şi trebuie să ne străduim să trăim astfel încât să nu-i permitem diavolului accesul înlăuntrul nostru. Însă, aceasta se dobândeşte doar prin smerenie. Dacă ați fost atacați cu cuvinte jignitoare şi cu învinuiri, smeriți-vă. Acest simț trebuie antrenat în noi înşine şi astfel, treptat, se va şlefui şi omul dinăuntrul nostru.

Viața pământească ne este oferită ca prin ea să o câştigăm pe cealaltă. Oamenii însă muncesc o viață întreagă pentru ca să-şi cumpere o mobilă. Mai apoi însă vor închide ochii şi nu vor lua nimic cu sine. Ce trebuie oare pentru mântuire? Pentru aceasta trebuie doar smerenie căci ea biruieşte totul deoarece, în fața ei, vrăjmaşul nu mai are putere. Atunci când sfinții o dobândeau, pentru ei nu mat avea nici o importanță şi nici o valoare atât lauda cât şi defăimarea. Dacă ne-a fost spus ceva sau cineva ne-a privit cumva altfel sau altul a fost băgat în seamă mai mult decât noi, imediat ne tulburăm şi aceste lucruri ne ating foarte mult. Aşadar, să te învingi pe tine însuți şi, la fel, să-ți învingi şi mândria proprie. Aceasta este ştiința ştiințelor. Smerenia însă mai poate fi şi falsă. Aparent parcă ai fi smerit dar, în momentul când eşti atins mai adânc, nu rezişti. În aparență eşti bun sau în aparență nu dai nimic pe față dar înlăuntrul tău eşti supărat şi porți mânie. O astfel de smerenie este falsă. Omul de unul singur nu poate dobândi această smerenie, ci trebuie să-1 roage pe Domnul. De aceea E1 ne trimite necazuri şi greutăți: pentru ca noi să cerem ajutorul Lui şi la vreme de boală şi la vreme de necaz şi la vreme de ispită. Vlădica ne arăta tuturor exemplu de smerenie, răbdare şi dragoste. Noi, până vom dobândi dragoste față de toți, mai ales față de cei ce ne-au atacat şi ne-au provocat durere, măcar să-i răbdăm deoarece deocamdată numai de aceasta suntem în stare. Faptul de a avea dragoste e mai presus de toate. Trebuie să avem dreaptă socoteală în toate. De pildă, în vremea noastră, este imposibil să postim cu strictețe pentru că dacă vom lua asupra noastră o astfel de nevoință, îl vom supăra pe vrăjmaş. Dar de ce să-1 superi când nu eşti în stare să lupți cu el? Acest lucru îl puteau face marii nevoitori dar veacul nostru nu este un veac al postului, ci al răbdării şi al bolilor. Postul nu-1 apropie pe om de Dumnezeu dar nici nu-1 îndepărtează.

Postul nu este pentru Domnul, el este doar pentru noi. Iar dacă vom lua asupra noastră un post aspru şi peste puterile noastre, atunci pur şi simplu nu vom fi în stare să-1 ținem. Noi avem nevoie de un post lăuntric pentru a ne înfrânge pe noi înşine şi pentru a deveni blânzi, smeriți şi răbdători. Dacă Domnul ne îngăduie să suferim, trebuie să primim aceasta cu smerenie. Căci ceea ce este îngăduit de Domnul, trebuie primit ca din mâna Lui şi trebuie să răbdăm tot. Adevăratul post este atunci când omul suportă cu răbdare şi fără supărare toate atacurile şi jignirile, considerând că le-a meritat pe bună dreptate. Pentru ce? Pentru viața pe care a avut-o în trecut şi pentru tinerețea uşuratică. De asemenea, trebuie să ne curățim aici pentru ca atunci când vom trece vămile să nu ne fie mai rău. În rânduiala tunderii în monahism se zice: „în boli şi nevoințe să nu te

împuținezi”. Aşadar, să plineşti, chiar dacă te doare, totul. Oricum te-ai afla, să mergi la rugăciune şi, chiar dacă nu te mai poți ridica şi simți că mori, străduieşte-te să te învingi. Căci cel mai important lucru este să învingi omul dinăuntrul tău. Mândria noastră este asemenea unei fiare care, dacă este atinsă oricât de uşor, atunci este gata să sară şi să-i sfâşie pe toți. Dar este de datoria ta să o împingi şi să nu o laşi să iasă (din bârlog - n.n.). Chiar dacă cineva te-a supărat şi te-a mâniat şi-ți doreşti să-i zici tot ceea ce crezi despre el, atunci procedează altfel şi spune-i mândriei tale: „Stai acolo şi nu ieşi!”. Şi-n loc să-i răspunzi cu brutalitate, tu, dimpotrivă, vorbeşte-i cu blândețe. Astfel se dobândeşte smerenia. Aceasta este şi mucenicia cea fără de sânge. Sfinții mucenici au pătimit cumplit dar pentru scurt timp. Aici este un chin nesângeros şi nu doar pentru o perioadă de un an sau doi, ci pentru întreaga viață. Iar dacă Domnul va îngădui mari suferințe sau va începe o adevărată prigoană atunci, zice Vlădica, trebuie să-ți imaginezi că mergi la moarte pe Golgota. Înainte de moartea sa (a lui Vlădica- n.n.) cred că Dumnezeu a îngăduit să ne spună ceea ce ne aşteaptă pentru că la un moment dat a zis: „Iar voi încă este posibil să suferiți. Şi, de va veni această vreme să nu vă înfricoşați, ci să mergeți la moarte pe Cruce cu mare curaj şi cu pieptul deschis, neavând nici o îndoială şi nepărându-vă rău pentru nimic. Să primiți totul cu bucurie pentru că atunci puterea lui Dumnezeu vă va lumina şi vă va întări şi voi veți rezista. Iar dacă în gândul tău vei renunța la Cruce, dacă se va strecura îndoiala şi vei fugi fiindu-ți frică pentru tine şi pentru cei apropiați ai tăi să ştii că-n acea clipă va interveni puterea demonică, harul se va îndepărta de tine şi nu vei face față suferințelor. Trebuie să fii conştient de faptul că ți-a venit ceasul când trebuie să-ți mărturiseşti credința şi devotamentul față de Domnul. Să mergi la moarte cum făceau Sfinții Mucenici pe care Domnul îi întărea astfel încât ei nu simțeau durerile, iar dacă le simțeau, atunci înțelegeau că ele sunt trimise pentru curățirea de păcatele de mai înainte. Cereți-I ajutor lui Dumnezeu pentru copii şi pentru cei apropiați însă nu vă speriați deoarece, prin suferințele noastre, îi vom ajuta şi Domnul îi va milui pe ei. Se apropie aşa nişte vremuri, zicea Vlădica, încât fără îndeplinirea pravilei de rugăciune, nimeni nu va rezista, indiferent de ce rang duhovnicesc va fi. Legat de Vlădica, aş putea spune că noaptea nu dormea deloc, ci doar ziua dormea două ore. E1 şi în somn zicea rugăciunea lui Iisus, iar când boala i se agrava, se vindeca prin slujirea Sf Liturghii unde se ruga şi mai mult. Chiar dacă avea febră şi de-abia stătea pe picioare, ținându-se de Prestol, el oricum slujea. În felul acesta se înfrângea pe sine însuşi. Erau cazuri când avea febră mare şi ardea ca focul dar niciodată nu-şi măsura temperatura sau tensiunea, ci doar zicea: „La ce-ar folosi dac-ai măsura-o? S-a liniştit omul atunci şi tensiunea îi va scădea”. Spunea aceasta pentru că el considera că toate bolile sunt de la puterea drăcească.

Statul în lagăre a dus la cauzarea unor răni mari la picioare care erau negre, degerate şi afectate de tromboflebită. E1 a studiat homeopatia şi trata pe alții dar tuturor le indica unul şi acelaşi medicament pentru orice boală şi oamenii se vindecau. Nu depindea totul numai de Vlădica, ci şi de oameni pentru că ei credeau în cuvântul lui.

Iată că odată cumnata mea primeşte o scrisoare unde i se comunică că tatăl ei este bolnav şi este pe moarte. Atunci ea vine la noi plângând şi zice: „Vlădica, tata moare, a făcut infarct”. După vestea aflată, Vlădica s-a retras în odaia sa şi apoi, peste aproximativ 40 minute, a ieşit şi a zis: „Aruncă telegrama căci el va trai . Aşa a şi făcut. Mai apoi, ea a primit răspunsul că tatăl se simte bine şi s-a însănătoşit încât şi medicii au

rămas uimiți. E1 şi acum trăieşte. O preoteasă la care mergeam noi mai des avea un fiu. Acestuia i-a ieşit pe mână un fel de umflătură localizată pe venă unde nu era posibilitatea de a tăia sau de a face vreo altă intervenție. Atunci mama dezamăgită i s-a adresat lui Vlădica. Acesta a hotărât să stea la noi o lună de zile, timp în care, ca de obicei, Vlădica se ruga. Mama, venind la fiul său în Odessa, unde stătea la noi, el i-a zis: „Mamă, uite-te că nu mai am nimic. În timp de o lună mi-a trecut totul." O altă fetiță a venit la noi şi avea cancer la piept. Vlădica a uns-o atunci cu ulei sfințit şi, revenind a doua oară, i-a spus lui Vlădica că tumoarea i-a trecut. Cazuri de acestea au fost multe doar că Vlădica nu le spunea. Cele relatate sunt doar din amintirile mele. În anul 1966 mama mea a făcut infarct şi stătea culcată fără să se mişte de ziceai că-i moartă. Eu singură am îngrijit-o timp de trei luni făcându-i chiar şi injecții. Pentru că în Dombas, unde stăteam noi, clima nu era prielnică pentru cei bolnavi cu inima, medicul i-a interzis să mai locuiască aici. Fiind luna iunie şi foarte cald afară, nu ştiam cum să o transportăm fiindcă exista riscul de a avea un alt infarct. Atunci Vlădica a zis: „Aduceți-o că nu va avea nici un infarct". În tot acest timp el s-a rugat. Apoi a spovedit-o, a împărtăşit-o şi, după ce i-a făcut Sf. Maslu, ea s-a ridicat. A mai trăit un an după toate acestea, timp în care se mărturisea foarte des la Vlădica care, înainte de moarte, a şi rasoforit-o.

Vlădica îl cunoştea bine pe părintele Misail (Tomin) care a stat 17 ani la muntele Athos şi care acum este schiarhimandritul Serafim. Acesta a fost condamnat la 10 ani de închisoare fiind urmărit şi ponegrit. Personal a cunoscut mulți Părinți şi asceți înduhovniciți în Sf Munte. Tot el a fost şi duhovnicul mitropolitului Nestor, stând împreună după ce au fost eliberați. Odată, Mitropolitul Nestor i-a zis Părintelui: „Misail, găseşte-mi-1, te rog, pe Vlădica Antonie. Acesta este un mare Stareț". Din păcate însă după ieşirea din lagăr, ei n-au mai avut ocazia de a se mai revedea. Căci, abia după moartea Mitropolitului Nestor, părintele Misail l-a întâlnit pe Vlădica Antonie. De remarcat este faptul că cel mai renumit duhovnic din Lavra Sf. Treimi a Sf. Serghie de Radonej şi anume părintele Kiril (Pavlov) a fost în vizită la Vlădica Antonie şi, pe atunci când mergea, stăteau de vorbă câte o noapte întreagă. Dar şi atunci când noi mergeam la Moscova, totdeauna îl vizitam atât pe părintele Kiril cât şi pe părintele Misail.

Nu cu mult timp înainte de a muri Vlădica, am plecat într-un alt oraş la nişte fii de-ai săi duhovniceşti care ne rugau foarte mult să rămânem de Înviere acolo. Numai că rugămintea lor a fost însoțită de un refuz categoric pentru că imediat ce ne-am întors acasă, Vlădica s-a îmbolnăvit şi, după scurt timp, a şi murit. Îmi spunea că trebuia să moară cu un an în urmă dar s-a rugat bunului Dumnezeu să-1 mai lase doar un an ca să fie alături de noi. Şi tot el îmi zicea: „Dacă voi mai trăi, apoi oricum voi sta totdeauna la pat şi tu nu vei mai rezista pentru că pe lângă aceasta multă lume va veni pe la noi. Atunci el a mai cerut încă un an de la Domnul. În acea vreme eram cu nervii la pământ. Deja obosisem deoarece veneau foarte mulți oameni şi toată greutatea era doar pe umerii mei. În asemenea condiții mă rugam Domnului să se facă voia Lui cea sfântă.

Adesea, Vlădica spunea: „Suferințele generației ce vine au fost aruncate cu zeci de ani în urmă peste acei oameni". Spunând acestea, el îi avea în vedere atât pe Noii Mucenici şi Mărturisitori din vremea Revoluției (1917) cât şi pe cei din timpul prigoanei comuniste. Această jertfă ne-a eliberat pentru puțin timp de suferințele exterioare pentru

că ei le-au luat asupra lor. Ei pentru noi au suferit, iar Domnul se îndură de noi pentru sângele lor vărsat.
Creştinii de acum au doar suferinţe lăuntrice. Şi împotriva acestor suferinţe şi boli ale noaste nu există decât un singur leac: acela de a te lupta cu tine însuţi. De te vei învinge pe tine şi te vei ridica la rugăciune, atunci Domnul îţi va da tărie şi putere şi nu vei fi biruit de vrăjmaş. Dar dacă îţi va fi milă de tine, atunci vrăjmaşul te va doborî de tot şi-ţi va fi foarte greu să te ridici.
Vlădica ne-a adunat lângă el înainte de moarte şi, deşi plângeam, el totuşi a continuat să ne spună: „Cât de trupeşti sunteţi. Doar noi suntem creştini, oameni ai duhului. Oamenii duhului vor fi mereu împreună pentru că duhul nu moare. Şi să ştiţi că de mă voi învrednici să-L văd pe Domnul vă voi ajuta şi eu vouă. De ce oare nu vreţi să credeţi că suntem oameni ai duhului?”. Cu două zile înainte de moarte, Vlădica a avut o hemoragie foarte mare. Aceasta s-a întâmplat din cauză că un ieromonah pe care noi îl cunoşteam a murit în păcatul trupesc fără a se pocăi. Fiind bătrân şi având vârsta de aproape 70 de ani, el a început a trăi cu o femeie deşi în viaţa lui a fost un mare postitor. Întreg postul mânca fără ulei în afară de Sâmbătă şi Duminica şi era atât de slab încât i se vedeau şi coastele. De asemenea, se ruga foarte mult şi făcea foarte multe metanii. Dar iată că într-o bună zi diavolul l-a atras în desfrâu. Şi, pe patul de moarte fiind, cu lacrimi în ochi a rugat-o pe femeia cu care împreună-vieţuia, spunându-i: „Te rog să te pocăieşti pentru mine”. Aflând că Vlădica moare a venit la noi înspăimântată şi, întâlnindu-mă pe mine, m-a rugat plângând: „Maică, lasă-mă la Vlădica pentru că nimeni în afară de el nu poate să mă dezlege pentru că eu trebuie să fac pocăinţă pentru un alt om”. Atunci eu, mergând la Vlădica şi explicându-i totul, el îmi răspunde: „Cum să o dezleg? Dacă fac aceasta atunci trebuie să-i duc eu canonul. În cazul meu, acest lucru nu este posibil deoarece eu sunt bolnav şi pe patul de moarte”. Însă femeia atât de tare plângea şi se ruga încât suferinţa ei m-a determinat şi pe mine să îngenunchez în faţa lui Vlădica şi să-l rog pentru ea. Atunci Vlădica a spovedit-o, iar ea s-a pocăit şi a plecat de la noi atât de bucuroasă de parcă zbura pentru că ambilor le-a fost iertat păcatul. După plecarea ei, Vlădica mi-a zis: „Tu înţelegi ce s-a întâmplat? Iată, acum eu trebuie să mă cobor cu sufletul în iad...” Din acel moment temperatura s-a ridicat brusc la peste 40 de grade, începând hemoragia şi frigurile. Sângele îi curgea din gură şi prin spate atât de puternic încât noi nu înţelegeam de unde atâta sânge. Cât i-am fi schimbat pernele şi cearşafurile, toate erau înecate de sânge. În tot acest timp, Vlădica nu a suspinat niciodată, ci doar şoptea: „Slavă Ţie, Doamne! Slavă Ţie, Doamne!” Nu ne-a permis nici să-i facem injecţii calmante şi nici nu a primit vreun medicament. După cum se ştie, şi până atuncea Vlădica a fost bolnav, dar o asemenea suferinţă ca după acea mărturisire nu a avut niciodată. Despre febra pe care a suportat-o, ce să spun decât că de cum puneam un prosop ud peste el imediat se usca, iar dacă mai încercam să mai punem şi foi de varză îndată plesneau în jumătate dovadă de cât de mare era această febră. Hemoragia a durat o zi şi o noapte. Mie personal mi-a rămas una din pernele pe care a stat Vlădica, iar eu nici până în prezent nu am spălat-o, ci aşa dorm pe ea. Aflându-mă pe patul său înainte de moarte, nu pot să vă spun decât că Vlădica s-a uitat sever în direcţia uşii de parcă ar fi văzut un drac, apoi a încrucişat mâinile pe piept şi liniştit s-a dus la Domnul. Eu m-am rugat atât de mult ca Vlădica să mă ia cu el dar, după cum vedeţi, am trăit mai mult de 20 de ani după moartea lui.

DIN MĂRTURIILE ALTOR FII DUHOVNICEŞTI EGUMENUL MIHAIL (LAPTAEV)

Atunci când l-am cunoscut pe Vlădica Antonie, nu-mi venea să cred că este posibil să trăieşti astfel. Îşi petrecea viaţa doar în osteneli şi rugăciune şi niciodată nu pierdea timpul în zadar. Aproape nimeni nu 1-a văzut dormind căci chiar şi cei mai curioşi care vegheau la uşa lui îl vedeau întotdeauna petrecându-şi timpul în rugăciune zi şi noapte. Era un mare postitor căci în tinereţe ţinea post negru câte o săptămână întreagă. Dar rugăciunea era cel mai principal lucru din viaţa sa. Nici prigoana, nici bolile, nici disconfortul şi nici o împrejurare nu constituiau pentru el o piedică în a-şi face pravila. De exemplu, dacă mergea în tren într-un vagon comun cu multă lume unde toţi făceau gălăgie, se agitau şi se îmbrânceau, el, indiferent la toate acestea, se adâncea în rugăciune şi nu observa nimic din ceea ce se întâmpla în jurul lui. Odată, pe când s-a îmbolnăvit o maică care avea febră mare şi nu putea să stea la rugăciune, Vlădica i s-a adresat: „Ridică-te şi nu te mai tolăni". E1 considera că rugăciunea este cel mai bun leac pentru boală şi prin rugăciunea lui Iisus el şi-a vindecat inima.
Lui Vlădica nu-i plăcea deloc să judece. E1 însuşi nu judeca pe nimeni şi nici altora nu le permitea să procedeze astfel. E1 nu putea să audă când se vorbea despre cineva urât şi îl apostrofa pe cel ce spunea aceste cuvinte, astfel: „Eu nu am nevoie de astfel de mărturii.. .Nu este bine să-i judeci pe cei apropiaţi căci pentru ei trebuie să te rogi".
Şi-ntotdeauna spunea aceasta calm şi liniştit. Niciodată nu l-a văzut nimeni iritat sau tulburat. E1 nu era sever şi aspru şi-n orice împrejurări, fie suferinţe, fie situaţii plăcute, el era întotdeauna acelaşi. Era de o deosebită seriozitate şi blândeţe. Tot la el se simţea şi acea pace şi linişte de nedescris. Mulţi din timpurile de astăzi cred că vremea nevoinţelor ascetice deja a trecut şi că Vlădica Antonie nu este decât o excepţie. Dar viaţa lui plină de nevoinţe este! O mustrare vie pentru noi cei puţini credincioşi şi nepăsători. Căci şi în vremea noastră se poate trăi în nevoinţe, slujindu-L pe Dumnezeu din toate puterile şi iubindu-L din tot sufletul. Adesea, Vlădica aducea drept exemplu viaţa Sf. Ioan de Kronştandt. E1 se întrista foarte mult de starea monahismului contemporan în care nu vedea o adevărată viaţă duhovnicească. Spunea: ‚Peste tot e numai aparenţă zicea el: se împodobesc, se îmbuibă, iar ostenelile şi rugăciunea lipsesc.
Vlădica avea vârsta de peste 80 de ani şi tot mergea să-i cerceteze pe fii săi duhovniceşti, iar atunci când ei îl sfătuiau să contenească călătoriile, el le spunea: „Maica Domnului nu mă binecuvântează să stau pe loc, ci îmi porunceşte să merg şi să păstoresc turma". Ne învăţa cum să ne rugăm şi cum să stăm la rugăciune. Slujea în fiecare zi la sfânta Liturghie.
Odată, pe când am venit de la serviciu foarte obosit, l-am găsit pe Vlădica rugându-se împreună cu ceilalţi fii ai săi. Dar, în starea în care mă aflam, un gând mi-a străfulgerat în minte: „Nu am să rezist şi acuş voi cădea jos". În faţa ochilor dintr-o dată mi s-a făcut ceaţă şi în acel moment m-am rugat continuu. După terminarea slujbei, Vlădica s-a apropiat de mine şi mi-a zis: „Iată, ai luptat şi l-ai doborât pe vrăjmaş".
Dintr-o altă istorisire, aflăm următoarele: „Venind de departe însoţit de un prieten, am hotărât să-1 vizităm pe Vlădica. Deşi era ora unu noaptea şi cum, de obicei, Vlădica nu dormea dar se ruga, ne-a invitat şi pe noi, propunându-ne să citim pravila. După terminarea ei ne-a adăugat şi nişte acatiste. Atunci, prietenul meu mi-a zis: „Eu nu mai am puteri şi am să cad. Tu mai poţi ?! Eu i-am răspuns doar atât: „Rabdă". Apoi a

început Sf. Liturghie care s-a terminat abia a doua zi la 11 dimineața. Noi deja trebuia să mergem la serviciu şi aveam de parcurs un drum de 20 de km. Nu ştim ce s-a întâmplat cu noi însă după săvârşirea Sf Liturghii şi după Împărtăşanie, am simțit o bucurie nespusă care ne-a fost imposibil să o descriem. Cel mai uimitor fapt era acela că la întoarcere nu mai simțeam nici pic de oboseală iar dispoziția noastră, plină de har, ne-a umplut într-atât sufletele încât eram în stare să mergem pe jos o veşnicie. De maşinile ce veneau în cale ne ascundem în tufari pentru ca să putem continua a merge pe jos. Dorința noastră era aceea de a merge pe jos pentru ca nu cumva să pierdem din acea dispoziție plină de har".
Deseori, Vlădica venea la mine şi mă vizita. Dacă eu mă culcam, pe el îl auzeam cum se ruga necontenit. În cazurile când veneam de la serviciu şi mă apucam să fac un borş, Vlădica îmi zicea: „Dacă ai avea dorință să te rogi, nu ai găti borş, ci ți-ai prepara ceva mai simplu. căci tu pregătind aceasta pierzi mai mult de o oră". Îl rugam foarte insistent pe Vlădica să scrie despre rugăciunea lui Iisus pentru că despre acesta era puțină literatură şi nu aveai posibilitatea să găseşti ceva mai detaliat referitor la ea. Din marea milostivire a lui Dumnezeu, de atunci Vlădica stătea nopțile şi scria. După ce a scris aproape o sută de foi, cât uit caiet întreg, eu l-am transcris în întregime şi l-am dat şi cunoscuților mei să-l citească. Într-o altă zi, Vlădica a venit la mine, a intrat în odaie, a căzut în genunchi şi ridicând mâinile s-a rugat timp de 4 ore. Deşi eram obosit, am stat să-l privesc cum se ruga în genunchi. Nu ştiu cum dar mi-a venit un gând: „Ce face oare el acolo? Şi cum poți oare să te rogi atât de mult?" Dar mai târziu am aflat că, de fapt, el se ruga pentru fiii săi duhovniceşti ale căror suferințe Dumnezeu i le descoperea. El lua asupra sa păcatele noastre şi se ruga foarte mult pentru acei ce cădeau în cele mai grele (păcate).
Odată, pe când ne rugam cu toții iată că, pe neaşteptate, Vlădica a început să citească rugăciunea pentru cei ce călătoresc, pomenind nume concrete. Iar noi, uitându-ne mirați unii la alții, am început să ne întrebăm de ce oare face una ca aceasta. Răspunsul l-am aflat în cel mai scurt timp când pe uşă au intrat anume acei oameni pe care Vlădica îi pomenise şi de care nu ştia nimeni că trebuie să sosească. Într-o seară, pe când Vlădica se afla la una din fiicele sale duhovniceşti, a fost rugat să rămână la ei pe perioada unei luni de zile. La cele auzite, Vlădica a răspuns: „Am să stau dacă Domnul va binecuvânta". Din momentul acela Vlădica şi-a început rugăciunea dar nu după mult timp s-a ridicat şi a zis: „Mergi cât mai repede la gară şi cumpără-mi un bilet". Atunci, ucenicii au început să plângă dar Vlădica iarăşi a insistat: „Du-te mai repede. Unde-ți este ascultarea?" După ce am cumpărat biletul şi l-am petrecut pe Vlădica, cum stăteam noi foarte trişti iată că dintr-o dată se aude o bătaie în uşă. Deschizând, miliția se afla în fața noastră şi ne întreabă: „Cine locuieşte aici neînregistrat? Eu trebuie să controlez apartamentul". După toate aceste întâmplări, trebuie să mărturisim că la început ne mira foarte mult darul vederii cu duhul al lui Vlădica. Dar treptat ne-am obişnuit cu aceasta căci fiind tineri şi fără experiență, adesea îl verificam pe Vlădica la nimicuri. Spre exemplificare, vom spune pilda următoare: „Odată, pe când veneam de la serviciu şi-mi doream foarte mult să mănânc mere, m-am gândit în sinea mea: „Dacă Vlădica este cu adevărat văzător, atunci el trebuie să ştie că eu vreau să mănânc". Şi numai ce am intrat pe uşă că Vlădica îmi şi întinde un măr şi-mi zice: „Cred că ție foame, aşa-i? Dar, deocamdată, ia şi mănâncă un măr".

Bătrân fiind, el era foarte bolnav cu picioarele, cu plămânii, cu inima şi auzea foarte greu. Singurul lucru cu care se ţinea era doar rugăciunea. A dus cu adevărat o viaţă de rugăciune. Spre întărirea celor din jur, adesea repeta că nimic nu se face fără îngăduinţa lui Dumnezeu şi că trebuie să crezi cu adevărat că tot ceea vine de sus trebuie suportat cu răbdare şi în nici un caz nu trebuie să învinuieşti pe acei oameni prin care a venit ispita. Despre închisori şi lagăre amintea foarte rar şi zicea: „Tot ceea ce s-a petrecut pe vremea lui Stalin trebuie considerat ca pe o Pronie a lui Dumnezeu". Rar ne mai zicea câte ceva din cele petrecute acolo şi atunci foarte puţin. Ne spunea cu mare bucurie în glas cum deţinuţii i-au confecţionat o cruce şi o panaghie din carton. Dar se întrista foarte mult de preoţii care nu se rugau. Chiar un protoiereu i se plângea: „Cum să te rogi când condiţii nu sunt, cărţi nu sunt!" Atunci Vlădica îi răspundea: „Acolo unde stai, acolo să te rogi". După moartea lui Vlădica am rămas singuri şi de atunci n-am putut să-mi găsesc un alt povăţuitor căci nimeni nu se mai poate compara cu el.

DIN SCRISORILE ARIIIEPISCOPULUI ANTONIE
TESTAMENT PÂNĂ LA MOARTE ŞI DUPĂ MOARTE

„Pace ţie roaba lui Dumnezeu schimonahia Antonia, tovarăşa pocăinţei mele. Ascultă aceste îndemnuri ale Duhului lui Dumnezeu:

1.Să te călăuzească şi să-ţi ajute Îngerul tău Păzitor şi Îngerul cuvioşiei tale. Ei să te păzească în toate căile tale şi să te întoarcă în sihăstria ta în ziua în care le va porunci lor Dumnezeu.

2.Ţine minte: prin harul Sfintei Împărtăşanii, Hristos, Cel din ceruri, împreună cu Tatăl, pătrunde în taina existenţei noastre şi prin Duhul Sfânt, zideşte viaţa celui ce se împărtăşeşte, prefăcând-o într-un locaş duhovnicesc, într-un locaş viu al Său pentru ca să ne răpească pe noi în Taina Sa, în lumina necreată a Dumnezeirii Sale şi în ea să ne transfigureze în Slava Învierii Lui, în oameni cereşti ai veacului ce va să fie.

3. Ţine minte: focul ceresc al Trupului şi Sângelui Euharistiei lui Hristos, cuprinde întreaga fire a celui ce se împărtăşeşte şi îmbracă pe acesta în omorârea lui Iisus (2 Cor.4, 10). Astfel, trupul şi sufletul celui ce se împărtăşeşte devin moarte pentru păcat, iar duhul Botezului nostru începe să ardă cu adevărat de Duhul Sfânt care aduce toată nădejdea noastră jertfă lui Dumnezeu (Rom. 8, 10-13; 12).Un singur scop are Duhul Sfânt: acela de a restabili în noi chipul lui Dumnezeu şi de a ne îmbrăca în asemănarea lui Hristos (Gal.4,19; 2,20; 2Cor. 3,17-18). Un singur scop trebuie să avem în viaţă: să omorâm şi să dezrădăcinăm păcatul prin focul dumnezeieştii Împărtăşanii. Atingerea acestui scop ne este garantată de Însuşi Hrisos Care este întru noi şi Care este Biruitor, după făgăduinţa Sa (In.6, 53).

4.Ţine minte: dacă focul ceresc al dumnezeieştii Împărtăşanii va cuprinde toate păcatele noastre, neputinţele, nedesăvârşirile, istovirile, extenuările şi bolile care ne omoară şi ne strică pe noi, dar noi nu vom primi vindecare imediat, atunci acestea se întâmplă pentru faptul că toatele suferinţele pământeşti ne sunt îngăduite de Pronia lui Dumnezeu în locul vămilor celor din văzduh şi pentru ca sufletele noastre să se curețe aici ca, în momentul ieşirii, să se înalțe direct la lumina feţei lui Dumnezeu, în soborul celor răscumpăraţi de Hristos.

La această răbdare proniatoare ne cheamă poruncile lui Hristos: „Prin răbdarea voastră vă veţi câştiga sufletele voastre", „Cel ce va răbda până la urmă, acela se va mântui".

5.Vei fi tu oare învingătoare în asemenea condiții de victorie sigură? Dacă învingi, atunci tu poți totul în Hristos, Cel din tine care te întăreşte cu focul cel viu şi nematerialnic al Sfintei Împărtăşanii. Orice împărtăşire a ta este un har care se adaugă la harul din tine şi acesta înseamnă înmulțirea tăriei tale duhovniceşti.
6. Observă: tu eşti de neînvins pentru că eşti înarmată cu toate armele puterii lui Hristos şi în lupta cu diavolul ai putea să-i opui rezistență acestuia, luptând cu rugăciunea şi vărsând sudori de sânge, aşa precum El Însuşi a biruit în grădina Ghetsimani (Lc. 22,44; Evr. 12, 1-4). Biruința îți este asigurată deoarece E1 Însuşi conduce prin voința ta, adăpând-o pe ea cu antidotul Său (In. 16,33; Flp. 2,13). De acum înainte, aceasta este calea ta. Urmează-L pas cu pas, gândeşte cu mintea Lui, simte şi iubeşte cu mintea Lui, lucrează şi doreşte cu voia Lui.
7. În fiecare zi priveşte-te în oglinda poruncilor lui Hristos pentru a vedea clar neisprăvirile şi nedesăvârşirile tale. Şi văzându-1 ți se aprindă râvna pentru Domnul Atotțiitorul şi să nu te linişteşti până nu vei cere de la Dumnezeu harul împlinirii. În asemenea cazuri, roagă-te şi nu-ți pierde nădejdea (Lc. 18, 1). Pronia lui Dumnezeu veghează şi va săvârşi tot ce este mai bun pentru tine. Din Evanghelie ți se va revărsa peste capul tău aplecat puterea cea de sus şi îți va înarma nevoința spre victorie.
8. Ia aminte: prin insuflare dumnezeiască, ți se însărcinează canonul de pocăință al Domnului şi al Maicii Sale, pentru ieşirea sufletului din trup şi cu cererea lacrimilor de pocăință, la fel şi celorlalți, ca o îndatorire zilnică şi ca o ascultare față de starețul tău. Să-ți fie acestea, pentru întreaga viață, neschimbate de nimeni după sfârşitu1 meu şi până la sfârşitu1 tău.
9. Cu aceasta îți zic: Amin.
Harul Sf. Duh care a vorbit în acest testament al meu, să se reverse cu prisosință în orice inimă care a îndrăgit pocăința, pocăință pe care o doreşte Însuşi Dumnezeu.

A. E. Antonie.

De citit acestea în fiecare duminică. Dacă este posibil, pe mormântul meu să fie pusă doar o cruce din lemn de stejar.

FRAGMENTE (EXTRASE) DIN SCRISORILE ARHIEPISCOPULUI ANTONIE

Bătrânul schiegumen Gherman din Sihăstria Sfântului Zosima era nelipsit de la slujbe şi, în paralel cu obligațiile sale, petrecea înlăuntrul său cu rugăciunea lui Iisus.
A fost Stareț la Sihăstria Sfântul Zosima şi tovarăş de nevoință a Sfântului Alexei din pustia Sfântului Zosima. Canonizat în anul 2000. În tinerețe a fost ucenicul ieroschimonahului Alexandru din schitul Ghetsimani, pe care Duhul Sfânt îl răpea în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus într-atât încât el, aflându-se în contemplație, nu simțea cum trece timpul şi nimic din ceea ce-1 înconjoară. Din discuțiile părintele Gherman, am înțeles că nici lui nu îi este străină o astfel de răpire în rugăciunea lui Iisus. Chiar după moartea sa, într-un vis, îmi spunea de dulceața Duhului Sfânt atunci când ne concentrăm în lucrarea rugăciunii lui Iisus lepădând toată grija cea lumească. Domnul însă, pe parcursul întregii lui vieți, i-a încercat fecioria şi curăția. Chiar şi la bătrânețe se aprindea în el în fiecare zi poftirea femeilor. Atunci, el mai sârguincios se adâncea în rugăciunea lui Iisus şi, în acest mod, alunga de la sine tot mai departe pofta până când Duhul Sfânt îl răpea într-o neprihănită şi fericită contemplare a celor ce vor să fie. Pentru aceasta, el cu mare bucurie întâmpina orice ispită a trupului, ştiind

dinainte că o va înfrunta cu ajutorul lui Dumnezeu şi că, după ce va trece ispita, va avea parte de o bucurie şi mai mare. Odată, părintele Gherman mi-a mărturisit rătăcirea unora care-şi doresc să îmbrăţişeze viaţa monahală. Un oarecare tânăr, după absolvirea universităţii, i-a cerut părintelui Gherman călugăria. „De ce ţi-o doreşti?" l-a întrebat egumenul (adică stareţul). Atunci acesta îi răspunde: „Vreau să primesc harul despătimirii pentru ca să nu mă mai chinuie dorinţa de a mă mai căsători pentru că eu nu sunt dispus spre viaţa de familie". Şi a rămas însă foarte uimit când a auzit de la egumen asemenea cuvânt: „Dar iată că eu, la bătrâneţile mele, încă nu sunt nedespătimit şi, de la o vreme, depăşesc zilnic pofta trupului prin harul Sfântului Duh. Aşa sunt călugării şi schivnicii din lăcaşul meu; adevărata viaţă duhovnicească este atunci când, pentru Împărăţia Cerurilor, înfrângem pofta trupului şi, biruind orice ispită, dobândim o nespusă mângâiere de la Duhul Sfânt.
Luaţi aminte schivnicilor, călugărilor, surorilor şi toţi care vă doriţi călugăria! Ţine-ţi minte că harul primit la călugărie nu ne eliberează nici de poftă, nici de patimile trupului, nici de aprinderile iadului. Să ştiţi un lucru: puterea harului primit la călugărie devine lucrătoare şi biruitoare dar numai atunci când însuşi cel ispitit îşi întoarce faţa de la poftă, se mânie pe ea până la ură, se roagă cu mai multă stăruinţă, aşa ca Iisus în grădina Ghetsimani (Lc. 22, 44), gata să opună rezistenţă păcatului la sânge (Evr. 12, 1-4), nesupunându-i-se ei (poftei) prin nici un fel de mişcare a trupului sau a duhului, prin nici un fel de împreună-pătimire şi prin nici un gând cu care ar putea să se îndulcească. Numai în asemenea cazuri veţi simţi în voi cum se revarsă din adâncuri o putere dătătoare de viaţă care vă va păzi nevătămaţi de focul din mădularele voastre care este străin lui Dumnezeu, precum a păzit nevătămaţi şi pe tinerii din cuptorul din Babilon. Numai atunci veţi putea, pentru Împărăţia Cerurilor, să aduceţi ca o jertfă vie lui Dumnezeu patimile aprinse de focul iadului şi această jertfă îi va fi plăcută lui Dumnezeu (Rom. 12,1-2). Numai în acest caz vor fi îndreptăţite hainele voastre monahale pentru că acestea vor fi o exprimare exterioară a îndepărtării voastre lăuntrice de lumea care zace sub puterea celui rău,(1In. 5, 19) de trufia şi de toate poftele ei (In. 2, 15-16). Numai în acest caz voturile monahale vor avea îndreptăţire în ochii lui Dumnezeu.
Iubirea cea pământească ei (monahii) o aduc lui Dumnezeu ca pe o jertfă vie (Rom. 12,1-2) şi, în schimb, Duhul Sfânt revarsă în inimile lor dragostea Sa dumnezeiască (Rom. 5,5). Aceasta este adevărata cuvioşie a vieţii şi adevăratul monahism.
Un ieromonah bătrân mi-a mărturisit în faţa Prestolului patima trupului său care îl chinuia în fiecare zi de treizeci de ani. Ea îl lăsa doar în zilele în care slujea Sf. Liturghie după ce rostea Vozglasul „Sus să avem inimile". După Liturghie însă se aprindea din nou. Atunci eu, l-am întrebat pe Stareţ: „Şi cum oare rezişti tu aceasta de atâţia ani?" Atunci el mi-a răspuns: „Nu eu, Domnul mă ţine pe Crucea acestei încercări. În toţi aceşti ani nu am pătimit nici prin îndulcirea cu păcatul, nici prin atragerea gândului spre el şi nici prin predispunerea spre desfrânare. Duhul lui Dumnezeu se aprinde în mine prin rugăciune şi acest foc mă curăţă de gheena ispitirii mele ce se aprinde întru mine. În asemenea ispite eu simt că puterea lui Dumnezeu se săvârşeşte întru mine şi că „Toate le pot întru Iisus Hristos Cel ce mă întăreşte" (Fil. 4, 1 3).
Cugetele sunt săgeţile duhurilor întunericului. Omul nu va da răspuns pentru ele dacă nu le va primi, ci le va omorî cu rugăciunea. Mânia este dată pentru a ne mânia pe demoni

şi pe dorinţele, simţurile şi cugetele păcătoase aprinse de ei. De aceea, nu trebuie să intrăm în discuţii cu ele sau să le reţinem, ci să omorâm aceşti „prunci babilonieni" cu rugăciunea lui Iisus: „Fericit este cel ce va apuca, şi va lovi pruncii tăi de piatră" (Ps. 136,9). Iar piatra este Hristos Domnul Care îi iubeşte pe toţi. Căci El a zis: „Privegheaţi, dar, în toată vremea rugându-vă, ca să vă învredniciţi scăpa de toate cele ce vor să fie" (Lc. 2 1, 36) peste lumea care zace sub puterea celui rău (Mt.24; Mc,13; Lc.21). „Iată viu degrab; şi plata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia, precum va fi fapta lui" (Apoc.22, 12). Lumea care l-a părăsit pe Dumnezeu şi s-a răsculat împotriva Lui este iadul cel veşnic al dracilor şi nesfârşita soartă rea a tuturor păcătoşilor nepocăiţi.

Străduieşte-te să lupţi cu sârguinţă împotriva cugetelor, fărâmă-ţi limba şi inima spunând rugăciunea lui Iisus. Lupta cu cugetele este de fapt lupta cu demonii. Mânia este dată să ne mâniem pe demoni şi pe cugetul ce vine de la ei. „Împărăţia Cerurilor se sileşte, şi silitorii o răpesc pre ea" (Mt. 11,12) a zis Domnul. Întotdeauna trebuie să ţinem minte dependenţa noastră faţă de Dumnezeu, să avem inima înfrântă şi smerită. Smerenia aduce mântuirea fără de fapte.

Sileşte-te la rugăciunea şi la citirea Sf. Scripturi. Să te mânii pe cugetele păcătoase şi să le omori cu rugăciunea lui Iisus. Pe nimeni să nu judeci, iar supărările din partea oamenilor şi bolile să le rabzi fără cârtire pentru a te curăţa de păcate. Întotdeauna învaţă-te să cugeţi la moarte. Priveghează şi roagă-te în toată vremea şi în tot locul (Lc. 21,36). Iubite frate întru Hristos, Mihail! să ştii că fără smerenie şi zdrobire de inimă, cât şi fără o fermă convingere că fiecare din noi este cel mai rău şi cel mai păcătos dintre oameni, fără o asemenea apreciere de sine, chiar dacă ne vom strădui să îndeplinim datoria morală de creştin, nu ne vom învrednici de a ne împărtăşi de Duhul lui Dumnezeu. Fericiţi cei săraci cu duhul că a acelora este Împărăţia Cerurilor. Precum fără ciment nu se poate construi o casă, la fel şi fără smerenie toate virtuţile noastre nu sunt primite la Dumnezeu. Aşa, Doamne: „Mărturisescu-mă Ţie Doamne al cerului şi al pământului, că ai ascuns acestea de cei înţelepţi şi pricepuţi, şi le-ai descoperit pe ele pruncilor" (Mt.11,25).

Prezenţa lui Dumnezeu în Taina Sf Împărtăşanii a Trupului şi Sângelui lui Hristos este de nepătruns. În fiecare părticică este întreg Domnul Hristos Care pătrunde în om, îl îndumnezeieşte, îl luminează şi îl înnoieşte! Dar cum? Nu cerceta şi nu te strădui să pătrunzi, ci crede şi te mântuieşte. Amin.

Oare ce fel de jertfe cred că pot aduce acei ce simt ură fată de preoţi? Oare ei cred că pot fi cu Hristos? Aceşti oameni, chiar dacă s-ar fi dat pe sine la moarte mărturisindu-l pe Hristos, păcatul lor nu s-a spălat cu sângele vărsat. Vina lor grea şi neîndreptată a dezbinării nu se curăţă nici chiar prin suferinţe. Cel ce se află în afara Bisericii nu poate fi mucenic. Nimeni nu dobândeşte mântuire şi viaţă veşnică în afară de acela al cărui cap este Hristos dar ca să-L aibă drept cap pe Domnul Hristos poate doar acel ce se află în trupul Lui care este Biserica. Cine nu se numără între mădularele lui Hristos acela nu se poate mântui.

Diavol, în slavonă, înseamnă clevetitor. Iar toţi cei ce răspândesc clevetirea sau defăimarea, chiar şi pe bună dreptate, sunt robii diavolului celui clevetitor. Iar cei ce primesc clevetirile sunt robi ai robilor diavolului.

Către o fiică duhovnicească:

Dina! Ți-ai pierdut soțul, nu căuta soț, „că unii ca aceştia vor avea suferință în trupul lor” (l Cor. 7,28), scrie Sf. Ap. Pavel. Aşteaptă până îți primeşti pensia şi apoi primeşte chipul îngeresc împreună cu sora ta, Maria. Răsplata ta va fi adevărata şi veşnica fericire. Căutați mai înainte de toate Împărăția Cerurilor, a zis Domnul.
Vă binecuvântez să primiți Sfintele Taine ale Trupului şi Sângelui Domnului Hristos.
Unde este rugăciunea şi dragostea reciprocă acolo este şi Dumnezeu. Puteți să vă faceți paşapoarte şi alte documente numai dacă nu vă vor cere să vă lepădați de credința în Hristos Dumnezeu. Domnul pe cine îl iubeşte pe acela îl şi pedepseşte aici pe pământ — adică ne curăță de rugina păcatului.
Eram în lagăr şi nişte oameni răi s-au gândit să-mi rupă mâna ca să nu mai pot sluji, acelaşi lucru făcându-1 şi cu alții. Seara târziu, au venit doi şi m-au târât într-o râpă şi au început să-mi rupă mâna. Aveam o durere cumplită şi insuportabilă. Atunci am început a striga cu voce tare: Doamne, salvează-mă! Tu ai spus: „Nu i se va zdrobi nici un os” (In. 19,36)”. Şi iată că tocmai atunci trecea pe acolo un medic credincios care a auzit strigăte şi a împuşcat în aer. Atunci ei, auzind împuşcătura, au fugit. Aşa a păstrat Dumnezeu mâna mea pentru ca să pot liturghisi.
Dragostea unul pentru altul şi rugăciunea unul pentru altul este principala condiție de sălăşluire şi de petrecere în noi a Duhului Sfânt care mântuieşte neamul omenesc.
,,Bucurați-vă pururea întru Domnul, şi iarăşi zic:
Bucurați-vă!” (Filip.4,4) a exclamat Sfântul Pavel în legăturile temniței. Bucurați-vă de mântuirea veşnică, de faptul că Domnul Iisus Hristos ne-a ales pe noi pentru o viață veşnică şi fericită în Domnul! Scopul şi sensul vieții pământeşti este de a ne pregăti pentru viața veşnică, pentru Împărăția Cerurilor, prin credința în Domnul nostru Iisus Hristos şi prin împlinirea evanghelicelor Sale porunci. Străduiți-vă să viețuiți cu bună conştiință după poruncile lui Dumnezeu. Taina vieții este aceasta: moartea pentru cei drept credincioşi este trecerea sau naşterea în viața veşnică, fericită şi fără de sfârşit, iar pentru oamenii răi moartea este trecerea sau naşterea în viața iadului sub puterea dracilor celor răi.
Există lumină şi există şi întuneric. Există dulce şi există şi amar. Sunt arome şi miresme dar este şi putoare şi miros greu. Este raiul cu Dumnezeu şi este şi iadul cu diavolul. „Căci ce va semăna omul, aceea va şi secera” (Gal.6,7) a spus Apostolul. Mântuitorul îi iubeşte pe toți şi îi cheamă pe toți la pocăință şi la mântuire. Pe toți păcătoşii ce se pocăiesc îi va milui şi îi va curăța, prin suferințe, de toate păcatele. Unde este smerenie, rugăciune şi dragoste, acolo este Domnul Dumnezeu. Cu smerenie şi „răbdare vă veți mântui sufletele voastre” (Lc. 28, 1 9).

RUGĂCIUNEA LUI IISUS

„Căci din inimă ies gânduri rele” — (Mt.15, 19).Aceste cuvinte au fost rostite de dulcele Iisus, Domnul nostru, Puitorul de nevoință, Conducătorul şi Întemeietorul lucrării unei pocăințe adevărate. În urma căderii, după ce omul a îndrăgit propria-şi voință, imperfectă şi rea, mai mult decât atotperfecta voie a lui Dumnezeu, răul a pătruns în inima lui. Samavolnicia sau împlinirea voii personale, a îndepărtat sufletul de la Dumnezeu şi omul a rămas doar cu slăbitele sale puteri. Era necesar să se opună răului dar, fără harul şi ajutorul lui Dumnezeu, acest lucru era imposibil deoarece

mintea şi sufletul omului, îndrăgindu-şi propria voie, şi-a pierdut luciditatea, iar odată cu ea atât capacitatea de discernere dintre bine şi rău cât şi pe cea de a raţiona, capacitate care contribuie la descoperirea uneltirilor drăceşti.

Necunoştinţa a dat naştere îndoielii, iar de aici a rezultat tulburarea mama şi fiica tuturor valurilor pătimaşe ce răbufnesc în inima omului. Astfel, corabia minţii şi a sufletului se scufundă necontenit în marea neliniştii sufleteşti, înecându-se din cauza voii proprii. Toate acestea se petrec în om din cauza întunecimii minţii.

Inima s-a umplut cu deprinderi sau obişnuinţe nefireşti, cu patimi, iar acestea din urmă, înrădăcinându-se în ea, s-au contopit cu întreaga fiinţă a omului şi au început să-1 atragă pe acesta, împotriva voinţei raţiunii şi a inimii sale, la o viaţă împătimită, necorespunzătoare lui. Satana, fiind vinovatul şi începătorul întunericului, nu a pierdut ocazia de a-şi face apariţia, cu toată puterea, în raţiunea deja întunecată şi în inima împătimită. Astfel, lăcaşul dumnezeiesc al inimii s-a arătat întinat de necurăţia patimilor. Omul, persistând în starea de cădere, sufletul şi raţiunea s-au strămutat de la firesc şi au trecut în starea cea mai de jos a firii.

Ieşirea din această stare gravă doar cu propriile forţe este imposibilă. Patimile au primit puterea firescului pentru care fapt Satana, fiind mult mai puternic şi mai viclean în comparaţie cu raţiunea lipsită de experienţă, interceptează orice intenţie omenească de a face binele. De aceea, adesea omului i se pare că săvârşeşte o faptă bună dar, în realitate, culege roadele ce apar sub forma unor patimi sporite. Astfel se întâmplă că omul îşi pierde nădejdea mântuirii şi părăseşte osteneala, iar uneori, ceea ce este şi mai grav, ajunge la sinucidere.

Se cuvine a şti că omul ajunge într-o asemenea stare de deznădejde atunci când încearcă să lupte cu propriile forţe şi nu cu ajutorul Numelui lui Dumnezeu. Cel ce şi-a pus nădejdea în Domnul, acela va birui cu puterea Lui, iar dacă este învins, se ridică din nou şi luptă până la sfârşit.

De acest întuneric al necunoştinţei, omenirea a fost cuprinsă până la venirea în lume a lui Hristos. Oamenii se chinuiau, tulburându-se neîncetat şi, mâhnindu-se cu toată fiinţa lor, cereau ajutor de la Dumnezeu. Atunci, Milostivul Dumnezeu a îndeplinit ceea ce a spus în momentul izgonirii strămoşilor noştri din Rai şi anume că: sămânţa femeii va zdrobi capul şarpelui (Fac. 3, 15). Hristos a fost zămislit în pântecele Fecioarei, S-a născut şi a luat asupra Sa greutatea păcatului întregii omeniri, luptându-se cu el. Cel ce a fost Puitorul de nevoinţă, a învăţat omenirea în ce mod se poate discerne binele de rău şi cum să fie dusă lupta cu diavolul. Atotbiruitorul a învins puterea vrăjmaşului ca omului să-i fie mai clar cum să lupte ca să-i biruiască pe draci, precum şi propriile-şi patimi.

Dracul, care încă de la început este ucigaş viclean şi crud, şopteşte în inima omului orice răutate, iar mai apoi se ascunde. Astfel omul, fiind înşelat, primeşte acestea ca fiind propriile lui gânduri, aducând această otravă în inima sa. Aceasta ne arată şi Dumnezeu, când spune că: „Din inimă ies gânduri rele" (Mt. 15, 19), gânduri care spurcă mintea şi sufletul, lipsindu-le de paşnica orânduire care le este firească. Este necesară opunerea la rău încă din momentul apariţiei lui, când încă se află în faza de concepere sau în starea lui de concepere. Cât timp răul nu s-a înrădăcinat, el poate fi tăiat uşor. Doar să fie depistat. Acest lucru se poate săvârşi doar prin dulcele Nume al Domnului Iisus.

Răul ce vine din inimă este născut de începătorul răutăţii, care este diavolul. Iar diavolul, măgulitor şi viclean, concentrarea urâciunii, înşelându-1 pe om cu tot felul de

cugete, are şiretlicul de a-i promite fiecăruia aceea spre ce are o atracţiei deosebită şi pătimaşă. Şi tot el, fiind un viclean plin de cruzime, se apropie de om în modul cel mai fin şi subtil, depăşind întotdeauna mintea omenească cu această subtilitate. Ascunzându-şi prezenţa, îşi impune cugetele născute de el drept gânduri şi-l face pe om să creadă că, de fapt, ele îi aparţin lui însuşi. Iar omul, înşelat fiind, devine întru totul supus diavolului, fiind sortit pierzării veşnice, dacă Dumnezeu nu-l va apăra cu harul Său.
Viclenia diavolului, prin subtilitatea ei, depăşeşte raţiunea umană, şi de aceea este imposibil şi inutil ca omul să lupte prin propriile sale forţe cu vrăjmaşul care acţionează în inimă, prin patimi. Cât timp omul nu va avea putere de la Dumnezeu, nu va fi în stare să lupte împotriva puterii vrăjmaşului. Dar, pentru aceasta, este nevoie să treacă prin diverse încercări, să-şi însuşească tactica luptei, asupra acestuia [a diavolului- n.n.] şi a învingerii lui cu ajutorul ispitelor îngăduite de harul Iui Dumnezeu. Acestea însă sunt posibile doar atunci când omul îl va urma pe Hristos întru toate, luptând şi biruind răul cu puterea harului dumnezeiesc, care întotdeauna lucrează prin rugăciune. Harul îl protejează pe cel ce se roagă, îl conduce şi îi oferă ceea ce îi este de folos, ferindu-l de rău.
Întreaga omenire de până la venirea lui Hristos pe pământ, era învăluită în întunericul necunoştinţei, şi oamenii mureau în acel întuneric neaflând adevărul, apăsaţi fiind de diavolul, care năştea răul în inimile lor. Hristos, prin moartea Sa călcând moartea, a zdrobit temniţele iadului şi a dăruit tuturor posibilitatea să se mântuiască cu ajutorul Său şi, ca un Atotputernic, i-a scos din iad pe cei drepţi. Toţi Sfinţii Părinţi, recunoscând neputinţa omenească şi văzând atotputernicia lui Dumnezeu, care învinge răul şi pe diavol, şi având dorinţa de a-L urma pe Hristos pentru împlinirea voii Tatălui Ceresc, şi ştiind prin descoperire dumnezeiască de unde îşi are răul originea, nicidecum nu porneau pe calea mântuirii cu propriile lor puteri. Ei toţi lucrau asupră propriei mântuiri cu puterea harului dumnezeiesc, ridicându-se împotriva răului încă din momentul conceperii lui şi distrugându-l cu puterea Numelui Domnului Iisus Hristos. Iar Domnul, care mereu este chemat în rugăciune, învinge răul, linişteşte duhul omului, restabileşte pacea lăuntrică şi dispune mintea spre o petrecere continuă în rugăciune. Mai jos vom vorbi despre felul cum să folosim, în modul cel mai desăvârşit, Numele Domnului Iisus Hristos împotriva răului, acest Nume cu care Sfinţii Părinţi ieşeau învingători în lupta cu diavolul.
Sfânta Biserică are multe rugăciuni şi toate sunt bune pentru izgonirea vrăjmaşului. Puterea rugăciunii însă depinde de puterea minţii, de experienţa în cunoaşterea înşelăciunilor drăceşti, de puterea de a discerne între bine şi rău, şi mai depinde şi de capacitatea neîmprăştierii în timpul rugăciunii. Mintea noastră slabă nu are capacitatea de a-şi concentra în totalitate atenţia la rugăciune, pentru că s-a obişnuit să trăiască o viaţă a simţurilor şi a sentimentelor, astfel încât, şi în timpul rugăciunii, ea visează spre lucrurile simţitoare care îi sunt caracteristice. De aceea omul stă doar cu trupul în faţa icoanei dar mintea şi inima rătăcesc mereu în altă parte. Atenţia, nedeprinsă să stea la rugăciune, se împrăştie şi astfel mintea nu are capacitatea de a se controla, iar limba nu poate să pronunţe liber cuvintele rugăciunii din cauza multitudinii şi diversităţii lor. Deci lucrul nu merge, iar dacă se mişcă totuşi, se face foarte lent. Cunoscând toate acestea, Sfinţii Părinţi, învăţătorii şi lucrătorii adevăratei pocăinţe, şi-au ales drept armă principală rugăciunea lui Iisus care are puţine cuvinte şi care este primită de la Duhul Sfânt, acordându-i prioritate în faţa celorlalte rugăciuni. Toate rugăciunile existente în

Biserica Ortodoxă sunt lucrătoare şi mântuitoare însă rugăciunea „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul”, care cuprinde în sine Numele Domnului Hristos, precum şi rugăciunea păcătosului care se pocăieşte, a atras mereu mintea celor ce vor să se mântuiască. Unii dintre Sfinții Părinți spuneau neîncetat rugăciuni scurte dar majoritatea, se ocupau în mod preferențial cu rugăciunea lui Iisus. Oricine doreşte să slujească Domnului prin lucrarea rugăciunii lui Iisus, datorită faptului că este scurtă are posibilitatea să o deprindă fără a-şi obosi limba care mai apoi va atrage la sine mintea şi simțurile. Esența lucrării acestei rugăciuni constă în alungarea gândurilor care ies din inimă şi, totodată, în a nu permite să pătrundă în aceasta gândurile şi dorințele pătimaşe care vin dinafară, pentru a deprinde astfel mintea să-şi amintească continuu de Dumnezeu, care este în tot locul, să spună rugăciunea permanent şi să fie atentă doar asupra ei, preferând-o în locul celorlalte gânduri care au pentru ea un caracter firesc. Aceasta îl va aduce pe om, cu timpul, la ceea ce „ochiul n-a văzut, urechea n-a auzit, nici la inima omului nu s-au suit”(1 Cor. 2,9). Prin această lucrare, inima omului devine locaşul Sfintei Treimi.

Lucrarea rugăciunii lui Iisus, numită de Sfinții Părinți trezvie, trebuie să constituie esența vieții monahale. Ea ar fi binevenită şi la mireni, deoarece fără a avea mintea în permanență la Dumnezeu, nu este cu putință a te mântui.

O astfel de lucrare, care se pare simplă la prima vedere, aşa cum este de pildă citirea unei rugăciuni scurte, s-a dovedit în realitate a nu fi atât de uşoară. Această rugăciune are diferite trepte, ele fiind următoarele: rugăciunea vorbită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă lucrătoare, rugăciunea inimii de sine mişcătoare, rugăciunea inimii curată şi rugăciunea văzătoare. Fiecare treaptă trebuie să fie explicată de cineva care are experiență. Experiența, în cazul dat, este foarte necesară, deoarece prin lucrarea lăuntrică Dumnezeu rânduieşte mântuirea noastră, dându-i omului, prin rugăciune, la momentul potrivit, din harul Său, tot ceea ce-i este necesar. Este mare nevoie de un povățuitor cu experiență, de un Stareț învățător, care a depăşit fazele de început ale rugăciunii precum şi faza cea contemplativă (văzătoare) şi care poate, liber şi invulnerabil [la atacurile drăceşti n.n.], să-şi ajute ucenicul să treacă prin toate ispitele. Cel iscusit cunoaşte din propria-i experiență ce ispite şi în ce timp pot veni asupra celui ce-şi doreşte mântuirea şi orice ispită o va putea preîntâmpina cu un sfat, indicându-i ce şi cum să facă pentru a evita greşelile, îi va explica cum să demaşte sau să descopere viclenia diavolului atunci când acesta atacă din „stânga”, sau se apropie „din dreapta”, îmbrăcând masca binelui. Însă, din păcate, unii nu au timp şi nici dorință să se exerseze cu mintea, cu cuvântul şi cu inima, în această mare lucrare, iar alții, având dorință, nu cunosc cum să se apropie de ea. Unii însă încearcă această lucrare dar lucrează după simțuri, exersând cu mintea cea trupească, ducând o viață după voia lor şi după cum îi duce mintea, gândind în sine că petrec o viață duhovnicească. Aceştia nu ştiu că adevărata viață duhovnicească începe din marea milă a lui Dumnezeu doar atunci când omul se lasă în totalitate în voia Celui Atotputernic. Acest lucru va fi posibil doar după curățirea minții de întunecime şi a sufletului de patimi. Dar, până a ajunge la aceasta, omul nu duce o viață duhovnicească ci conformă înțelepciunii omeneşti, adică după învățătura minții trupeşti, chiar dacă el cunoaşte întreaga teorie a teologiei creştineşti şi este mare în ochii oamenilor. Unii ca aceştia nimeresc adesea şi se încurcă în plasele înşelării muncii trupeşti şi, ceea ce este mai grav, îi consideră pe adevărații purtători ai rațiunii duhovniceşti ca pe unii care nu gândesc drept. Aceştia, care se roagă doar după

cartea de rugăciuni, îi consideră pe cei ce lucrează rugăciunea minții ca pe unii ce au căzut în înşelare. În realitate însă ei însăşi sunt înşelați. Ei nu merg spre mântuire, ci se îndepărtează de ea. Sfinții Părinți din vechime, mari lucrători ai lucrării lăuntrice, au scris multe despre rugăciunea lui Iisus. Ei însă încep descrierea acestei lucrări de la înaltele trepte de rugăciune contemplativă, adică descriu rugăciunea inimii de sine mişcătoare, omițând fazele începătoare. Sunt puțini aceia dintre ei care vorbesc despre rugăciunea minții din inimă lucrătoare şi despre ispitele care vin din partea imaginației. Toți Părinții au scris pe scurt şi într-un fel ascuns despre aceasta. De ce? Când Sfinții Părinți au scris despre rugăciunea lui Iisus erau mulți lucrători experimentați a ei şi nu era nevoie de o descriere a fazelor începătoare, pentru că pe aceştia [adică pe începători-n.n.] avea cine să-i îndrume. Ba, mai mult decât atât, a citi scrierile despre această lucrare, era în putință şi unei persoane nepregătite, dar ca să se folosească avea posibilitatea doar cea pregătită într-un fel ascuns. Cel pregătit înțelege ce-i este de folos şi dintr-o scurtă scriere. Nu toți înțeleg că rugăciunea duhovnicească începe să lucreze în om numai după ce el începe să împlinească întru totul voia lui Dumnezeu. Până la acest moment, rugăciunea poate fi doar lucrătoare. Amarnic se înşeală cei ce o primesc ca fiind drept duhovnicească. Dacă lucrarea neterminată a minții trupeşti se consideră drept duhovnicească aceasta este o mare înşelare şi un mare necaz. În timpul de față, aproape că nu au mai rămas lucrători cu experiență. Oricine care şi-ar dori să practice rugăciunea, deja de la bun început este supus unor îndoieli în privința corectitudinii şi a reuşitei acțiunilor sale.

Ostenindu-se puțin şi neobținând roadele dorite, el renunță la această sfântă lucrare, iar uneori o şi huleşte. Astfel omul îşi pierde capacitatea de a fi posesorul unei rațiuni cereşti, arătată pe pământ de Hristos: „răsărit-a lumii, lumina cunoştinței". Iar această pierdere duce spre o scufundare în acel întuneric al rațiunii, în care a fost omenirea până la venirea lui Hristos.

Când este pierdută capacitatea de a-L slăvi pe Dumnezeu cu rațiunea, atunci E1 e slăvit doar cu gura însă cuvintele fără participarea rațiunii nu aprind inima ci o răcesc.

Aşa şi eu, cu toată neputința mea, vărsând lacrimi şi zdrobindu-mă de această lipsă de forță a mea, îmi doream totuşi ca să continue această proslăvire a lui Dumnezeu şi să nu se micşoreze ci, din contra, să se mărească numărul celor ce-şi gătesc inimile spre a fi lăcaş Domnului.

Celor ce-şi doresc să-L slăvească pe Dumnezeu, eu am îndrăznit să le spun aceste cuvinte, nu cu scopul de a-i învăța, ci sub forma unei povățuiri frățeşti, şi să le ofer şi lor tot ce am, din sărăcia mea.

Neîncrezându-mă în puterile mele, ci nădăjduind doar în nemăsurata putere a Domnului meu, lepădând propria înțelepciune şi tot ceea ce nu are temei în Sfânta Scriptură sau în scrierile pline de harul lui Dumnezeu ale Sfinților Părinți, care au cunoscut din experiență cum să-şi trăiască viața în pocăință, voi expune toate acele lucruri de care am avut şi eu cândva o mare nevoie, fiindu-mi practic necesar orice cuvânt scris aici.

Bineînțeles că aici nu este expus totul, ci doar laturile cele mai importante, cu care se va confrunta fiecare lucrător al pocăinței. Tot ce poate fi în afară de cele scrise aici este auxiliar, şi nu este păgubitor pentru suflet.

Primeşte, Doamne, această osteneală, pentru slava Numelui Tău, şi luminându-i la această lucrare pe cei însetați de adevărul Tău, ajută-i să o săvârşească cu vrednicie spre mântuirea sufletului.

Când vrei să te apropii, să slujeşti Domnului Dumnezeu, găteşte-ţi sufletul tău spre ispită” (Is. Sirah 2,1). Să ştii că, de vei merge după Dumnezeu, şi dacă vei urma învăţăturile Lui cele dumnezeieşti, atunci în această cale te vor întâmpina multe ispite. Trupul, lumea şi diavolul îţi sunt vrăjmaşii tăi dar, adesea, tu însuţi îţi eşti un duşman nu mai puţin periculos decât aceştia. De acum înainte refuzând să urmezi momelii voinţei tale, te desparţi de viaţa paşnică şi îţi alegi necontenita luptă. Începând a lucra rugăciunea lui Iisus, pregăteşte-te nu către o viaţă paşnică, ci către suferinţa a diferite necazuri pricinuite de trup, lume, diavol şi de propria iubire de sine. Necazurile vin din interior şi din afară, dar intensitatea lor este oprită de harul lui Dumnezeu, care nu permite a-l întrista pe cel ce merge pe calea mântuirii mai mult decât îi stă în puteri. Necazurile sunt îngăduite în dependenţă de tăria sufletului şi a minţii, dar nu de voinţa viclenilor diavoli. Sub asemenea conducere a harului, omul dobândeşte răbdare şi învaţă să se lase în voia lui Dumnezeu pentru a se întări şi a nu cădea în lupta ce-laşteaptă. El acumulează experienţă, deprinde stăruinţa în rugăciune, iar în urma încercărilor primeşte cunoştinţă şi înţelepciune. Dacă cu adevărat îţi doreşti să gândeşti necontenit la Dumnezeu şi să vorbeşti neîncetat cu El prin rugăciune, ca şi cu un prieten faţă în faţă, atunci roagă-te ca Domnul să-ţi trimită un îndrumător neînşelat şi cunoscător al rugăciunii pline de pocăinţă şi încercat în lupte. Rari sunt acei îndrumători cu experienţă, dar cu darul lui Dumnezeu s-au mai păstrat şi mai sunt şi în vremea noastră. Deci caută-l cu osârdie pe unul ca acesta, şi cere cu lacrimi de la Dumnezeu ca El să ţi-l arate pe cel ce cunoaşte nerătăcită cale a Pocăinţei. Dar ţine minte, frate sau soră, că nu este bine să cauţi un făcător de minuni. Să nu priveşti la exterior, ci să-l cauţi pe cel ce cunoaşte adevărata luptă şi adevărata viaţă duhovnicească, ca unul care are înţelepciunea cea duhovnicească şi care a descoperit tainele Împărăţiei Cerurilor. Caută-l pe cel ce ar putea să te ducă în Împărăţia lui Dumnezeu, care este înlăuntrul tău, ca unul ce a trecut prin ispite şi a cunoscut înşelăciunea diavolească, cu toate cursele ei. Un astfel de om înduhovnicit cunoaşte acea greutate din inimă care este din cauza patimilor aţâţate de diavoli. El ştie, şi îţi poate oferi ajutorul în orice necaz, şi te poate izbăvi de orice greutate născută în urma tulburărilor. Trebuie să te încrezi cu devotament într-un astfel de om, precum te încrezi lui Dumnezeu, deoarece unul ca acesta este condus de Însuşi Dumnezeu. Dacă Domnul îţi va descoperi un astfel de învăţător, atunci apropie-te de el cu toată inima şi nu îndrăzni vreodată să-l trădezi sau să-i calci cuvântul să-l consideri ca pe Hristos şi să ştii că despre aceasta Sfinţii Părinţi au spus astfel: „Dacă îl vei vedea pe învăţătorul tău dormind sau stând întins, bând sau mâncând, vorbind sau făcând altceva, atunci din cauza puţinătăţii sufletului să nu te sminteşti, deoarece pentru lucrarea pe care el o are îi este plăcut lui Dumnezeu, şi toate acelea nu îl vor păgubi”. Din toate acestea să înţelegi următorul lucru, şi anume că el judecă faptele tale, şi nu tu pe ale lui, şi că tu ai nevoie de el şi nu el de tine. El duce toate neputinţele tale şi îţi rabdă samavolnicia, iar tu îi eşti ca o povară, pe care o duce din dragoste către tine. În el, care a ajuns la adevărata raţiune duhovnicească, lucrează Însuşi Dumnezeu, care trăieşte în inima lui. Voia lui întotdeauna îi este plăcută lui Dumnezeu, deoarece el trăieşte după voia Acestuia. El, asemenea sfinţilor Apostoli, face lucrarea mântuirii oamenilor. Aşadar, primeşte de la el şi ceea ce nu-ţi convine, împlineşte-le şi păzeşte-le ca pe o comoară de neînlocuit. Defăimările, ironiile şi tot ceea ce îţi strâmtorează voia, primeşte-le cu dragoste, pentru că prin toate acestea, el îţi vindecă rănile sufletului, îţi taie voia şi îţi înviază mintea şi sufletul din moartea păcatului. Învăţătorul tău deja şi le-

a înviat pe acestea, cu puterea lui Dumnezeu, curățindu-şi inima de patimi şi de draci şi pregătindu-şi-o spre a petrece în ea Sfânta Treime. „Şi la el vom veni, şi locaş la dânsul vom face locaş” (In. 14, 23). Un astfel de învățător este înțeleptul înțelepților, la fel ca un mare filozof, chiar dacă nu şi-a însuşit ştiințele laice. E1 este un adevărat Teolog, care teologhiseşte necontenit, deoarece trăieşte în Domnul şi după Domnul. Aşa sfătuiesc şi aşa binecuvântează Sfinții Părinți: de a te afla sub povățuirea unui îndrumător iscusit, de a nu-ți face griji şi a împlini necondiționat toate sfaturile lui.

Iar tu, părinte îndrumător şi povățuitor, în înțelepciunea ta cea duhovnicească, cercetează-te mai întâi şi convinge-te că ai rațiune cu adevărat duhovnicească, rațiune luminată de Duhul Sfânt şi întărită de Dumnezeu, pentru a putea să petreci în Domnul cu deplină pace sufletească şi să oferi învățături folositoare fiilor duhovniceşti pe care-i păstoreşti, conducându-i, fără de rătăcire, pe calea cea cu spini a pocăinței, către adevărata înțelepciune a duhului. Iar dacă tu, povățuitorule, nu ai adevărata rațiune, dar ai o cunoştință adevărată care vine din lăsarea în întregime în voia lui Dumnezeu, apoi şi atunci îți vei putea conduce fiii pe calea pocăinței. Iar în lucrurile adevăratei înțelepciuni duhovniceşti să te conduci doar pe tine însuți, dar a conduce şi pe alții să te abții, deoarece nu ai încă adevărata rațiune. Acela ce nu are rațiunea adevărată şi cunoştințe adevărate, nu are capacitatea de a-i conduce pe alții. Aceasta ar fi destul de periculos, deoarece unul ca acesta de-abia păşeşte pe calea pocăinței. Să se ştie că cel ce se află pe calea pocăinței încă nu a ajuns la mântuire. Cel ce se află pe cale, mai săvârşeşte greşeli şi adesea adevărul îl ia drept minciună, iar minciuna drept adevăr. Cel ce nu a dobândit cunoştințele adevărate, nu poate să-i învețe pe alții, chiar dacă are studii teologice. E1 însuşi se află sub influența patimilor, care-1cuprind, şi atunci cum ar putea el să izbăvească pe cineva de patimi? Cel ce nu înțelege şi nu cunoaşte adevărul, în loc de folos îi creează ucenicului numai piedici. Unii ca aceştia se consideră pe sine conducători vrednici, dar în realitate îi duc la pierzare pe cei păstoriți şi, ceea este mai rău, îi consideră pe adevărații învățători ai înțelepciunii dumnezeieşti ca fiind înşelați, îndepărtându-i pe fii de la îndrumătorii cei iscusiți, fiind întru totul afectați de înşelarea patimilor şi a păcatului.

Frate sau soră! Dacă te-ai rugat mult lui Dumnezeu să-ți trimită şi ție un îndrumător şi nu l-ai primit pe el, dacă l-ai căutat insistent şi nu l-ai aflat (deoarece au rămas puțini în zilele noastre), nu deznădăjdui căci „la oameni aceasta e cu neputință, iar la Dumnezeu toate sunt cu putință” (Mt. 19,26). Nădăjduieşte în Domnul cu hotărâre, fără să te întorci de pe calea lucrării rugăciunii, ci să ai credința că Domnul este alături de cei ce-L cheamă pe E1, şi urmează celor scrise aici. Domnul te va lumina cu dorință spre osteneala rugăciunii şi, prin aceasta, va adeveri chemarea ta spre această lucrare, căci ea este plăcută lui Dumnezeu şi El Însuşi îți va ajuta să pui început. E1 îți vine în ajutor de fiecare dată atunci când rosteşti rugăciunea, fiecare cuvânt din ea spunându-se cu ajutorul Lui. În momentul rugăciunii, E1va fi alături de tine şi te va privi. Pretutindeni şi întotdeauna, cu harul Său, care vine prin rugăciune, E1 te va sprijini, te va învăța şi te va înțelepți, pedepsindu-te şi miluindu-te. Aplicându-ți pedeapsa, E1 îşi arată dragostea Sa de Părinte față de tine. E1 te va pedepsi, dar totodată te va primi ca pe un fiu, pentru ca tu să devii încercat. E1 va lua în seamă faptul că Î1 iubeşti şi îți dovedeşti dragostea fiind mereu cu gândul la E1. După măsura stăruinței tale în rugăciune, stăruință ca mintea să persiste în ea, stăruință ca să participe şi inima la ea, Dumnezeu îți va ajuta cu harul Său să deprinzi rugăciunea şi să te îndepărtezi de la păcat. Această lucrare este

îmbinată şi cu dificultatea de a te deprinde să te supui, asemenea unui copil, în fața lui Dumnezeu. Nu te întrista însă de acest lucru; important este să nu ajungi la deznădejde şi să renunți la rugăciune. Domnul îți va trimite ajutorul Lui şi îți va trece întristarea. Dacă lucrarea rugăciunii ți se va părea fără de folos, atunci să alungi aceste gânduri cu cea mai mare hotărâre, deoarece nu se poate ca rugăciunea să nu aducă roade şi folos. Dacă ni se pare că ea este neroditoare, aceasta este rezultatul neştiinței noastre, fiindcă omul nu înțelege în ce constă roada rugăciunii, căci rodul începe a se coace sub influența harului. Prin osteneala în rugăciune se reîntorc în suflet toate virtuțile, şi aceasta se petrece în mod nevăzut. Lucrarea omului constă în aceea de a nu renunța niciodată la rugăciune, ci de a stărui în măsura puterilor sale, impunându-şi să facă această lucrare. În toate celelalte, să-ti pui nădejdea în Domnul şi să te supui voii Lui, aşteptând de la El milă. Atunci Domnul va lucra în rugăciune cu harul Său şi va da toate cele de folos celui ce se roagă, pe măsura străduinței acestuia.
În lucrarea rugăciunii o mare importanță o are densitatea ei şi gândul continuu la Dumnezeu. Treptat, se va concentra şi atenția minții, ceea ce de fapt constituie roada rugăciunii. Odată cu concentrarea atenției, omul începe să descopere în sine tot răul ce vine din inima în care locuieşte vrăjmaşul care aprinde patimile. Răul apare în cugete, în dorințe, dar mintea însetată de mântuire nu trebuie să bage în seamă cugetele, ci să le curme, fiind atentă doar la rugăciune. Astfel patimile îşi pierd puterea. Aceasta este lupta. Omul care se pocăieşte nu observă roadele rugăciunii. Aceasta rânduieşte darul lui Dumnezeu în taină, spre folosul omului, pentru că omul cade foarte repede în părerea de sine. Celui ce se roagă i se pare că stă pe loc, sau că devine şi mai rău de cum a fost. E1 continuă să se roage şi îşi vede insuccesul, care de fapt nu există. Cugetele sunt alungate iarăşi şi iarăşi de rugăciune, datorită căreia mintea depistează şi mai multe, iar omul care se află într-o asemenea luptă începe să se smerească, învață să se lase în voia lui Dumnezeu şi tocmai aceasta este anume aceea de ce este nevoie. Tot ceea ce este mântuitor pentru om este rânduit de harul lui Dumnezeu, drept răspuns la dorința lui de a se mântui, la silirea lui spre rugăciune, şi într-o astfel de măsură a impunerii se ajunge la reuşită atât în rugăciune cât şi în calea mântuirii.
Marea lucrare a rugăciunii este împlinirea cuvintelor lui Hristos: „De nu se va naşte cineva de sus, nu va putea vedea Împărăția lui Dumnezeu” (In. 3,3), deoarece lucrarea rugăciunii duce la o renaştere totală, din nou, a omului prin puterea harului. Omul în nici un caz nu trebuie să lase rugăciunea. Diavolului, care în mod tainic lucrează în inimă, îi este frică de rugăciunea atentă, deoarece ştie că prin aceasta se descoperă minții omeneşti toate vicleşugurile lui. Când omul se ține de rugăciune şi de Numele lui Hristos, atunci el se convinge că fără acestea nu mai poate trăi, deoarece cugetele de la vrăjmaş pun stăpânire într-o clipă pe minte şi o înrobesc cu patimile. Omul nu are cu ce se mândri, pentru că orice reuşită nu-i aparține lui, ci harului. Dar şi aceste reuşite nu sunt nişte realizări ale desăvârşirilor duhovniceşti, ci doar nişte curățiri ale mintii de întunecime, o curățire a sufletului de patimi şi o experiență în luptă. Neînțelegând toate acestea, omul tinde întotdeauna spre mărirea de sine, nețინând seama că mintea lui este învăluită de întunericul necunoştinței. Aşa că, frate sau soră, ia aminte la acestea când vei purcede spre începerea acestei sfinte lucrări capabilă de a-1 sfinți şi lumina pe om. Chiar dacă ți se va părea foarte dificil, începând, puneți drept scop să dedici acestei lucrări a rugăciunii întreaga ta viață. Grea este calea nevoinței, dar dulce-i raiul şi minunat este Mirele sufletului, Hristos Dumnezeu, calea lucrării rugăciunii fiind, de

fapt, calea spre E1. Ține minte frate sau soră, indiferent de cât de mari vor fi ispitele şi înspăimântătoare îți vor părea ele, în nici un caz să nu te mâhneşti şi să nu deznădăjduieşti, ci să-ți concentrezi atenția asupra rugăciunii pe care o zici. Rugăciunea este toiagul pe care, sprijinindu-se, omul stă hotărât. Iar de se va îndrepta spre cugete sau dorințe şi va fi atras de ceea ce vede în vis, sau de ceva din lumea înconjurătoare, atunci, amintindu-şi de rugăciune, o va spune şi va căpăta linişte şi har, continuând astfel să meargă înainte.

Sfinții Părinți, numesc rugăciunea, inclusiv pe cea a minții, „maica virtuților”, pentru că, cu cât omul va înainta în rugăciune, cu atât va avea loc înaintarea şi în celelalte virtuți. Precum o mamă îşi hrăneşte pruncii, tot aşa şi rugăciunea hrăneşte toate virtuțile. De aceea această lucrare este, în esență, însăşi viața cea mântuitoare, aducând mintea şi sufletul la înalta înțelepciune dumnezeiască. Când Duhul Sfânt va străpunge rugăciunea, atunci toate virtuțile vor fi conduse de către acesta. Dar pentru un asemenea dar trebuie să ne ostenim. Omul fiind ocupat cu rugăciunea, petrece cu gândul la Dumnezeu, iar gândul la Dumnezeu dă mărturie despre dragostea față de E1. Astfel omul lucrând rugăciunea se pocăieşte de păcatele sale, recunoscându-se păcătos. E1 luptă cu răul, însă nu cu puterea lui ci cu Numele lui Dumnezeu, recunoscându-şi prin aceasta neputința sa şi slăvind astfel puterea lui Dumnezeu. Rugăciunea îi deschide omului ochiul minții duhovniceşti şi îi descoperă atât greşelile care se ascund în inimă, cât şi neputințele sale, pentru ca acesta să ajungă la smerenie. Omul îşi cunoaşte neputința sa în lupta cu răul, şi începe mai insistent să-şi țină mintea în rugăciune şi să se lase întru-totul în voia lui Dumnezeu. Iarăşi şi iarăşi chemându-L în rugăciune pe Dumnezeu pentru a-L apăra de adversarul său diavolul, omul îşi aminteşte de moarte, deoarece lupta cu păcatul este în strânsă legătură cu gândul la moarte. „Păcatul înseamnă moarte” şi gândul la păcat, aduce şi gândul la moarte; încredințându-se că prin rugăciune se biruieşte păcatul, omul primeşte prin ea curaj. Rugăciunea este ajutor în înfruntarea ispitelor, şi ne face să înțelegem că atât ispitele cât şi necazurile devin în cele din urmă aducători de cunoştințe şi de mântuire. La fel şi celelalte virtuți, chiar şi dragostea, se desăvârşesc cu ajutorul rugăciunii. Sfinții Părinți, mari lucrători ai lucrării lăuntrice, văzători ai adevăratelor taine ale lui Dumnezeu, au numit rugăciunea toiag, oferindu-ne cu convingere următoarea explicație: „Cel ce se va sprijini pe toiagul său, care este rugăciunea, acela nu va cădea, iar dacă va cădea nu se va zdrobi, ci se va ridica şi va merge mai departe”. Aşa spun Sfinții Părinți că atâta timp cât Satana caută prilej de a face tulburare în suf1etul omului, mintea lui trebuie să petreacă în rugăciune şi el să nu-şi piardă pacea, pentru că astfel concentrându-şi atenția la rugăciune va birui pe vrăjmaş şi va merge în pace, mai departe, însoțit de rugăciune. Toate acestea, indiferent de sărăcia şi neputința mea cât şi de incapacitatea de a înțelege multe dintre ele le-am încercat şi eu, de nenumărate ori.

RUGĂCIUNEA VORBITĂ

Începutul lucrării rugăciunii lui Iisus, la fel ca şi orice altă rugăciune, este cuvântul. „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul” aşa strigă omul către Dumnezeu de câte ori îşi face pravila de dimineață şi de seară, oriunde s-ar afla, indiferent de poziție sau loc, procedând întocmai cum îl va sfătui părintele

duhovnic. Dar dacă acesta lipseşte, atunci trebuie să te străduieşti ca oricând şi oriunde să petreci în rugăciune.
La pravila citită din cartea de rugăciuni, dimineața şi seara, poți să rosteşti de cinci sute de ori rugăciunea lui Iisus. Spune-o în măsura posibilităților tale, cu atenție, procedând în felul următor: înainte de pravilă, fă treizeci şi trei de metanii, iar când vei începe să zici rugăciunea lui Iisus, atunci, după fiecare sută, să faci trei metanii, iar după zece o închinăciune. După ce ai săvârşit întreaga pravilă, faci iar treizeci şi trei de metanii. Când nu mai ai putere şi eşti slăbit, poți să renunți la metanii, sau să le înlocuieşti cu închinăciuni, sau numai să te închini (să-ți faci semnul crucii), şi fiind atent la ceea ce zici, fără a te tulbura, să-ți continui rugăciunea. În ajunul sărbătorilor mari, şi chiar în ziua lor, metaniile pot fi înlocuite cu închinăciuni.
Dacă va apărea necesitatea de a adăuga la cele cinci sute de rugăciuni încă una, două, trei, patru sau chiar cinci sute, se permite şi aceasta, iar ceea ce se citeşte din carte s-ar putea să se reducă. Poți rosti câte o mie dimineața şi seara. Deci, dacă va apărea nevoia şi mai mare de rugăciune, atunci poți să mai adaugi, iar din pravilă poți să mai reduci. Dacă va apărea o dorință şi mai aprinsă şi o necesitate lăuntrică de a lucra rugăciunea lui Iisus în locul rugăciunilor de seară şi de dimineață, să nu alungi această dorință. De fapt, pravila pe care o faci după cartea de rugăciuni ai putea să o rezumi doar la rugăciunile de dimineață şi de seară, iar restul să nu le spui pentru a căpăta deprindere în această rugăciune a lui Iisus. Făcând astfel, în mod treptat mintea începe să se adune şi să deprindă simțul rugăciunii. În timpul când îți faci pravila să ai grijă să nu laşi rugăciunea lui Iisus. Dar pentru aceasta adaptează-te, căutând orice posibilitate de a te feri de vorbirea deşartă şi aranjându-ți, într-un mod corespunzător viața şi lucrurile.
Acest lucru pare simplu. Ce poate fi mai uşor decât a repeta aceleaşi cuvinte ale unei scurte rugăciuni? În practică însă s-a constat că, de fapt, nu este atât de simplu. Sufletul care s-a dezobişnuit să se gândească la Dumnezeu, şi care mai înainte a petrecut o viață plină de senzații, continuă să fie sub influența impresiilor păstrate în memorie şi percepute prin vedere, auz, miros, gust şi pipăit, Mintea urmează memoriei asemenea unui rob, deoarece tot ce este înlăuntrul omului şi trebuie să fie sub conducerea minții, incluzând şi cele cinci simțuri exterioare, predomină asupra minții. Simțurile exterioare servesc drept călăuză a celor ce se imprimă în memorie, iar aceste impresii captivează mintea şi inima acestea fiind, în esență, cea mai de preț concentrare a ființei omeneşti şi fiind destinate de către Dumnezeu pentru a-I fi locaş. Când omul se adânceşte cu mintea şi inima în impresii şi începe să se conducă conform simțurilor, atunci sufletul lui începe să ducă o viață inferioară celei fireşti, adică pătimaşă. Când simțurile domină asupra minții, atunci mintea, robită de dorințe, îşi pierde libertatea, care este un dar mare primit de la Dumnezeu, şi-l aduce pe omul cel lăuntric într-o totală neorânduială. Simțurile, neobişnuite de a priveghea şi de a participa la rugăciune, sunt atrase de tot ceea ce poate fi perceput din interior şi din exterior. Iar omul, aflându-se într-o stare de dezordine şi de dezechilibru lăuntric, nu este capabil la o priveghere, la un post duhovnicesc, şi cu toată dorința lui, nu va putea fi în stare să țină în frâu nici inima şi nici simțurile. Toate s-au dezechilibrat în el din cauza lipsei de atenție şi a unei vieți petrecute fără trezvie.
Din această cauză, omul, începând lucrarea rugăciunii, trebuie să fie pregătit de la bun început în a duce o luptă cu acea obişnuință al vieții de dinainte, pentru ca mai apoi, cu harul lui Dumnezeu, să se renască din nou şi să se izbăvească de tot ceea ce este nefiresc

în el. Omul bunăoară zice rugăciunea, şi apoi se răspândeşte, iarăşi o zice, iarăşi se răspândeşte, şi apoi amintidu-şi-o din nou o zice, şi tot aşa în continuare. Iarăşi şi iarăşi, omul pierde rugăciunea, fiind atras atât de percepțiile imprimate deja în minte cât şi de cele vii, care vin din afară. Amintirile fiind păstrate în inimă, te răscolesc şi-ți vin în minte sub formă de cugete, iar aici nu va întârzia să-şi facă apariția şi diavolul, adăugând la toate acestea şi ceva de-al său. Dar dacă omul s-a hotărât să aibă o atitudine atentă față de sine, apoi doar începând lucrarea, el va descoperi ce se întâmplă în lumea din interiorul său. Pe măsura creşterii atenției şi a lucrării rugăciunii în minte, îi creşte şi reuşita de a-şi înfrâna simțurile de la distragere şi se vede tot mai clar răutatea ce iese din inimă prin intermediul cugetelor. Şi acesta ar fi un oarecare rod al rugăciunii. Cât de mult ar fi sustrasă atenția din cauza cugetelor, şi cât de slabă ar fi rugăciunea, nu trebuie să stai în nelucrare din cauza aceasta.

Omul nu trebuie să renunțe la rugăciune, ci dimpotrivă, trebuie să râvnească la ea cât mai mult pentru a-şi curăța inima de spurcăciunea păcatului. Ori de câte ori mintea va renunța la rugăciune, aminteşte-ți de ea şi spune-o mereu. Pe măsură ce te vei autoimpune, Domnul îți va micşora această uitare, iar atenția, fie şi într-un tempo mai moderat, va spori. Cu cât mintea omului acordă mai mult timp rugăciunii, cu atât mai sigur ea este apropiată de către Dumnezeu, spre lucrarea îngerească, spre gustarea unei hrane de rugăciune. Întotdeauna să te îndeletniceşti cu rugăciunea, ziua, noaptea, seara, dimineața, fiind acasă sau în altă parte, în cale sau la lucru, stând sau mergând, culcat sau şezând, în timpul pravilei şi în afara lucrurilor. Spune întotdeauna rugăciunea.

La fel ca şi patima, şi virtutea se înrădăcinează în om pe calea deprinderii. Unul şi acelaşi lucru bun, dacă îl faci de repetate ori, se însuşeşte şi se transformă într-o deprindere, şi ajungi să-1 faci fără a fi constrâns, ca pe ceva firesc. La fel este şi cu păcatul, care, fiind repetat, se transformă în patimă. Iar patima, căpătând putere, te trage să cazi în păcat din obişnuință, şi asemănându-se însuşirilor firescului, îl impune pe om spre săvârşirea acestuia (adică a păcatului), chiar împotriva voinței lui.

Rugăciunea lui Iisus, la fel ca şi alte virtuți, necesită experiență. Omul trebuie să se străduiască prin autoimpunere întotdeauna, atât în necazuri cât şi în bucurii, să petreacă în rugăciune. Pe măsura silirii şi cu ajutorul harului dumnezeiesc, se formează deprinderea, şi astfel omul se întăreşte către nevoința ce-l aşteaptă în rugăciune. Deprinderea de a lucra rugăciunea se dobândeşte prin statornicia în pronunțarea cuvintelor din rugăciune. Rugăciunea vorbită necesită cantitate sau multitudine. Pe parcurs deci, nu dintr-o dată, cantitatea va creşte în strânsă legătură cu atenția şi stăruința minții rugătoare. În timpul lucrării rugăciunii vorbite, diavolul, trupul şi lumea, acționează dinăuntru şi dinafară, sustrăgând mintea de la ea. Luptă împotriva răului văzut şi a celui din minte cu ajutorul rugăciunii, şi fiind atent la ea, să alungi orice rău. Dacă prin rugăciune se pune începutul luptei cu răul şi cu păcatul, tot cu ajutorul ei se dobândesc puteri pentru a lupta. A lupta prin puterile proprii cu diavolul şi cu păcatul este imposibil.

Viața exterioară a omului în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus vorbite trebuie să decurgă în felul următor: în orice împrejurări s-ar afla cel ce lucrează rugăciunea, ce funcție ar ocupa şi orice ascultarea ar avea, în orice stare a sa, el trebuie să tindă spre singurătate şi să vorbească cât se poate de puțin, păzindu-şi gura. Păzindu-şi gura, rugăciunea lucrează mai mult şi mai uşor. E necesar de reținut că Însuşi Dumnezeu priveşte la nevoitor. Jignirile şi nedreptățile trebuie suportate cu răbdare şi, bineînțeles,

trebuie iertat totul. Fiind nedreptăţit să nu ţii minte răul ci, din timp în timp, din adâncul inimii să suspini zicând ca vameşul: „Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului!”. Şi către Maica Domnului să zici: „Maica Domnului, nu mă lăsa pe mine, păcătosul!”. La fel să zici şi către Îngerul păzitor şi să continui neîncetat să lucrezi rugăciunea lui Iisus. În timpul liber de ascultări, sau cât mintea va obosi din cauza intensităţii rugăciunii, este necesar să citeşti cărţi ziditoare de suflet. Să citim cu atenţie Vieţile Sfinţilor şi a celor ce-şi petreceau viaţa întru nevoinţă, precum şi Sfânta Evanghelie şi Faptele şi Epistolele Sfinţilor Apostoli. De la citirea cărţilor în care se vorbeşte de o adevărată viaţă contemplativă, deocamdată să ne abţinem. Citirea lor poate naşte în mintea neîncercată mari necazuri, din cauza cărora mintea slăbeşte şi nu numai că nu este în stare să împlinească ceea ce este scris acolo ci nu mai poate săvârşi nici ceea ce îi este după puterile sale, ea începând să se tulbure şi chiar să se mâhnească, îndepărtându-se astfel de la prezenţa harului lui Dumnezeu. În această perioadă, nu este indicată lecturarea unor cărţi care nu îndeamnă la o schimbare a moralei, adică care nu au un conţinut religios. Să ai grijă mereu de schimbarea firii, nădăjduind în ajutorul harului care lucrează în rugăciune. Somnul trebuie să fie de şase, şapte ore, dacă eşti sănătos şi ai puteri, iar în caz de boală sau de neputinţă se poate dormi chiar şi opt ore. Să procedezi astfel până în momentul când rugăciunea singură va reglementa durata somnului, şi te vei odihni atât cât îţi va permite ea. O astfel de durată în odihnă (6—8 ore) este necesară, deoarece rugăciunea lui Iisus necesită, de la cel ce se roagă, o activitate intensă amintii, aceasta fiind posibilă doar dacă mintea se întăreşte prin odihnă. Altfel, mintea nu poate să se roage cu atenţie. Şi în mâncare este nevoie de înfrânare. Aceasta înseamnă să te ridici de la masă ca şi cum ai fi nesătul sau nu te-ai fi săturat. La fel, învaţă să te înfrânezi şi de la băutură. Să nu consumi deloc alcool, pentru a nu stârni atât poftele, cât şi patima desfrânării. Să guşti puţin din ceea ce conţine multă grăsime, pentru a nu fi supărat de pofta desfrâului şi de îngreuierea stomacului, care predispune mintea spre somn şi lenevire. Să mănânci mai mult mâncare de post, mulţumind lui Dumnezeu pentru toate, şi să ai credinţă tare că tot ceea ce conţine hrana de post este suficient pentru a menţine vitalitatea organismului şi pentru lucrarea rugăciunii. Felul preparării hranei să fie cât mai simplu, evitând fineţea şi rafinamentul în aranjare. Relaţiile de afaceri şi, în general, întregul mod de viaţă, trebuie simplificat în aşa fel încât să nu existe motive pentru tot ceea ce este de prisos. Tot la fel trebuie să evităm de a ne sustrage şi a ne risipi mintea. Ţine minte că omul, pe pământ, vieţuieşte asemenea unui oaspete sau călător. Ai găzduit numai şi deja te grăbeşti spre veşnicie, unde va trebui să dai răspuns pentru viaţa trăită pe pământ. Nimic din ceea ce este pământesc, chiar de-ar fi ceva foarte important, să nu te preocupe. Pământul nu este locul nostru de vieţuire, ci locul de pregătire pentru viaţa cea veşnică. Reţine chiar şi acest lucru şi anume că omului pe pământ îi este dat să aibă necazuri şi nu să se bucure: „În lume necazuri veţi avea”(In.16,33). Învaţă să te mulţumeşti doar cu necesarul. Tot ce este de prisos necesită o grijă în plus, şi îţi răpeşte şi o parte din timpul care îţi este dat pentru a obţine folos sufletesc şi pentru a-L slăvi pe Dumnezeu. Ţine-te, întotdeauna şi oriunde, numai de ceea ce contribuie la mântuire. Pentru aceasta ne-a aşezat Creatorul pe pământ, şi anume pentru a fi în necazuri. Evită de a vizita acele locuri în care crezi că nu vei scăpa de distracţii, şi nu-ţi aminti de ele. Iar dacă, dintr-o necesitate, ai nimerit într-un astfel de loc, atunci să te retragi de acolo cât mai repede şi să ţii minte că grija ta este de a te apropia de Dumnezeu prin rugăciune, iar cel ce lasă această grijă începe a se

îndepărta de El. Niciodată să nu dai frâu liber dorințelor tale, pentru că acest lucru păgubeşte sufletul şi întunecă mintea. Cu cât îți vei constrânge dorințele şi cu cât te vei însingura şi vei petrece în tăcere pentru Dumnezeu, cu atât şi Domnul va fi cu tine. Neglijența față de rugăciune te va îndepărta de Dumnezeu. Iubeşte-L pe Domnul, iar dragostea față de El să ți-o manifeşti prin tăierea voii tale şi împlinirea voinței Lui, căci Domnului îi este plăcut ca mintea noastră să fie ocupată cu rugăciunea neîncetată. Îngrijeşte-te de aceasta aşadar în cea mai mare măsură. Fereşte-te de distracțiile lumeşti, de mesele fastuoase şi de toate cele asemenea cu ele. Prețuieşte orice clipă a timpului care îți este oferit spre mântuire şi spre luminarea minții, ştiind că după moarte este cu neputință de a mai primi acest timp care duce la mântuire. Prânzurile solemne le poți ocoli, iar de stricăciunea care o provoacă ele poți fugi. În general, străduieşte-te să te fereşti de tot ceea ce te-ar îndepărta de singurătate, iar toată dorința ta foloseşte-o în vorbirea prin rugăciune cu Dumnezeu, căci prin aceasta arăți bunăvoința ta. Să nu cauți reuşite în lucrarea rugăciunii, pentru că după ce treci de rugăciunea vorbită, tu, prin voința ta de a trăi pentru Dumnezeu, încă trăieşti cu patimile. Omul trăieşte cu inima, iar în inimă locuiesc patimile adică deprinderile păcătoase. Ele îşi pierd din putere, dar încă nu părăsesc inima. Depărtează-te de orice vedenii, descoperiri sau daruri, în orice chip ar apărea şi cât de sfinte şi pline de har ți s-ar părea ele. Să nu-ți pleci spre nimic mintea, ci să fii atent doar la rugăciunea pe care o spui. Să te consideri nevrednic de orice daruri, pentru că de fapt aceasta este realitatea. Tu n-ai început [această nevoință- n.n.] ca să cauți darul prin rugăciune, ci însăşi rugăciunea şi lăsarea în voia lui Dumnezeu. Căci aceste daruri le oferă Dumnezeu nu celor mândri, care-şi doresc daruri, vedenii şi descoperiri, ci celor ce se văd nevrednici de aceste daruri, ba chiar şi de această viață plină de necazuri. Unii ca aceştia îşi văd starea de păcat, iar măsura cunoaşterii acestei stări este măsura curățirii inimii de păcat, ceea ce în lucrarea de pocăință a rugăciunii minții este cel mai de preț lucru. „Aşa Doamne, Împărate, dăruieşte-mi că să-mi văd greşelile mele şi să nu osândesc pe fratele meu", astfel se ruga Sf. Efrem Sirul şi nu căuta daruri. Şi tot el zice: „Cel ce îşi vede păcatele sale este mai presus decât cel ce a văzut un înger".

Rugăciunea lui Iisus, precum s-a mai spus, trebuie zisă oriunde şi oricând. Când te afli de unul singur e mai de folos să o zici în şoaptă, iar în societate, spune-o în gând. Este de folos să o spui în gând şi atunci când eşti singur, pentru că ceea ce este în taină este mai bun pentru tine. Dacă înveți să te rogi în sinea ta, aceasta te va ajuta ca şi în prezența oamenilor să fii ocupat cu ea, fiind atent la cuvintele ei, în taină lucrându-ți mântuirea. Atunci când eşti în biserica lui Dumnezeu, se poate ca în timpul tuturor slujbelor să-ți ocupi mintea cu rugăciunea lui Iisus. În timpul Sfintei Liturghii, mai ales la Vohodul Mare, atunci când credincioşii cer stăruitor cele de folos, fă tu asemenea lor: cere, după putință, de la Dumnezeu, iertarea păcatelor tale. Iar dacă rugăciunea lui Iisus deja a prins rădăcini şi o spui cu uşurință, atunci să o zici şi în aceste momente pline de sfințenie. Ea conține acea strigare de pocăință către Dumnezeu, şi mijlocirea de iertare a păcatelor. În aceasta de fapt constă esența tuturor rugăciunilor şi a nevoințelor noastre. Dacă la slujbele din biserică, mai ales la Sfânta Liturghie, vei putea să stai cu mare atenție şi mintea nu este furată de cugete, atunci roagă-te după cum doreşti. Iar a neglija atotputernica rugăciune a lui Iisus nu te sfătuiesc să o faci niciodată, deoarece prin ea se dobândesc toate virtuțile. Orice distracție lumească să o alungi de la tine. Camera sau chilia ta amenajeaz-o astfel ca să fie străină de aceasta. Când va părea necesitatea de a te

gândi sau a vorbi cu oamenii, atunci să meditezi la moarte, la iad şi la soarta păcătoşilor nepocăiţi. Când vei fi copleşit de vreo tristeţe puternică, atunci pe lângă meditarea la iad de care poţi să scapi, răbdând necazurile pământeşti, ar fi bine să te gândeşti la rai şi la fericirea apropierii de Dumnezeu care ni se dă ca rezultat al împlinirii voii sfinte a lui Dumnezeu, prin suportarea cu răbdare a toate câte le întâlnim în viaţă. şi prin lucrarea rugăciunii lui Iisus căci: „Prin multe necazuri se cade nouă a intra întru împărăţia lui Dumnezeu" (Fapte 14, 22). Necazurile, atât cele lăuntrice cât şi cele din afară, suportate cu răbdare pe acest pământ, ne vor înlocui, în veşnicie, suferinţele iadului. Imitând pe Domnul, ele ne arată chipul Crucii lui Hristos, care ne sălăşluieşte în viaţa veşnică, adică în Dumnezeu, spre o locuire în El fără de sfârşit. A te mântui înseamnă a avea necazuri. Fără necazuri nu este mântuire, aşa precum pentru un urmaş al lui Hristos nu există fericire pe acest pământ, după cum citim în Sf Evanghelie: „În lume necaz veţi vedea" (In.16,33). Cei ce-L urmează pe Hristos îşi petrec toată viaţa pământească în necazuri, căci necazul este tiranul şi călăuza ce-l însoţesc permanent, precum şi învăţătorul adevăratei înţelepciuni cereşti şi dumnezeieşti. Drumul Crucii lui Hristos este pietros şi plin de spini, dar tot el îl înzestrează pe om cu o adevărată competenţă şi pricepere a esenţei lucrurilor şi fenomenelor, făcându-l un adevărat teolog, chiar dacă el a fost un om foarte simplu şi în ştiinţele lumii cu totul neiscusit. Toate lucrurile trebuie împlinite cinstit, fără făţărnicie şi fără a fi pe plac oamenilor, astfel încât conştiinţa să nu te mustre în nimic şi să-ţi fie curată. Învaţă să iubeşti oamenii, în toţi să-l vezi pe aproapele tău, care este slăbit şi bolnav, şi să-i ierţi toate jignirile şi supărările provocate de el. Pe cei ce nu-ţi doresc binele cinsteşte-i ca pe nişte binefăcători. Astfel, smerindu-te şi mustrându-te prin toate mijloacele, ai putea să dobândeşti dragostea către toţi şi să nu ai vrăjmaşi între oameni. Într-o astfel de orânduire se cuvine a practica lucrarea rugăciunii lui Iisus vorbită, până când ea va deveni o obişnuinţă.

Această lucrare nu ţine de timp şi nu este aceeaşi la toţi. Cei tineri, dacă vor stărui, vor reuşi mai repede, iar cei vârstnici mai lent, deoarece memoria acestora din urmă este cuprinsă de simţiri într-o măsură mai mare decât memoria celor tineri. Deloc nu vor reuşi doar cei care nu doresc să lucreze asupra propriei mântuiri.

În timpul rugăciunii vorbite vin o mulţime nenumărată de cugete din care aproape toate iau naştere în inimă prin contribuţia diavolului. Mintea atentă la rugăciune zdrobeşte cugetele pătimaşe de piatra dulcelui Nume a Domnului Iisus Hristos. Sunt cugete insistente, care îl obosesc pe om, împotriva voinţei lui, o zi, două şi chiar mai mult. Astfel de cugete trebuie mărturisite stareţului sau stareţei (aici cuvântul Stareţ are sens de povăţuitor, îndrumător sau tată duhovnicesc sau mamă duhovnicească —nota trad.). Iar dacă aceştia lipsesc, atunci să cazi în faţa lui Dumnezeu şi să-L rogi să facă răzbunare adversarului tău, care este diavolul. Se cere ca cele spuse de Stareţ să le împlineşti cu exactitate, şi astfel, cugetul descoperit în prezenţa stareţului, martorul la Dumnezeu, se va îndepărta. Dar trebuie ca stareţul să fie în adevăr şi mai presus de ispitele ucenicului său şi să nu fie cuprins de cugete de aceeaşi formă şi în acelaşi chip. În cazul în care nu ai cui să-ţi mărturiseşti cugetul, impuneţi ca în toată viaţa ta să nu fii de acord cu el şi luptă fără a te mâhneşti. Domnul văzându-ţi înclinarea spre bine şi lupta, îţi va ajuta El Însuşi oprind cugetul sau, neluându-şi lupta, îţi va da răbdare. Dumnezeu lasă toate acestea pentru ca tu, prin lupta şi răbdarea ta, să poţi afla o arvună mântuitoare, şi la vremea cuvenită să poţi provoca diavolului o rană adâncă în cap.

Mărturisirea şi împărtăşirea trebuie făcute des, după posibilitate, dar totuşi cu atenţie deoarece trebuie să ne pregătim cu vrednicie. Dacă nu există posibilitatea de împărtăşire măcar o singură dată pe an, atunci puneţi toată nădejdea în Domnul care văzându-ţi buna dorinţă o va primi drept împărtăşanie(Acestea au fost scrise pe vremea cumplitei prigoane comuniste când aproape nu mai existau preoţi. Deci, atenţie la context n.n.). O dată cu lucrarea rugăciunii se dobândeşte şi amintirea de Dumnezeu, vederea stării de păcat şi a neajutorării şi astfel dispare încrederea în propriile puteri şi gândul de a te considera drept. Omul încetează să se creadă pe sine vrednic de ceva deosebit, deoarece prin atenţia către cugete şi dorinţe se descoperă pe sine înglodat în păcat. Păcătosul nu este vrednic de cercetarea lui Dumnezeu, aşa că nici tu să nu te socoţi vrednic.
Luând în consideraţie cele spuse şi rostind rugăciunea, să nu iei în seamă nimic din ceea ce se petrece în tine şi în jurul tău: fie vreo lumină, căldură, chipuri de sfinţi sau altceva de acest fel. Nu lua în serios acestea, deoarece totul în afară de rugăciune şi de atenţia concentrată la ea este de la diavol. Lucrătorului rugăciunii i se dă harul prin însăşi rugăciunea, aţinându-i mintea de întunecime şi sufletul de patimi. În el, adică în har, este marea valoare a celui ce se pocăieşte şi nu în altceva! Harul poate fi prezent în mintea omenească doar atunci când aceasta lucrează în mod liniştit şi fără tulburare rugăciunea, şi cu Numele Domnului biruieşte cugetele. Minţii îi este păgubitor să alerge după altceva, deoarece va culege zădărnicie şi tristeţe şi de înşelare nu va scăpa. Uneori există cugete pe care le numim fireşti, şi ele vin din mintea care nu doreşte să greşească. Nu se cuvine să te împrăştii prin ele, pentru că sunt nepăgubitoare şi fără de folos. Lucrul minţii este unul de a privi rugăciunea. Toate cugetele sunt ca nişte călători ce trec pe-alături şi de care mintea nu are nevoie. Cel ce va intra în vorbă cu ele nu va putea scăpa de pagubă. În minte ne vine nenumărată mulţime de cugete, dar nu trebuie deloc să ne înspăimântăm, pentru că ele vor dispărea fără urmă dacă mintea nu le va asculta, ocupându-se cu rugăciunea. Nimic nu poate fi în stare să biruiască mintea când este cu ea Numele lui Dumnezeu.
Pentru a lucra rugăciunea vorbită, nu se cer de la om anumite cunoştinţe şi înţelepciune, ci este nevoie doar de stăruinţă, şi astfel nemijlocit va veni şi reuşita. În această perioadă nu vor fi ispite deosebit de greu de descoperit, pentru că diavolul te luptă în special cu cugetele. Dar pentru a te afla în siguranţă este nevoie de a te îndepărta de lume. Oricine poate exersa în rugăciunea vorbită, doar să nu primească chipuri văzute şi cugetate şi să spună rugăciunea fiind atent la ea. Durata perioadei rugăciunii vorbite depinde de stăruinţa şi sârguinţa celui ce se nevoieşte şi de măsura înăspriri inimii căpătată până a se ocupa cu lucrarea rugăciunii. Rezultatul exersării în rugăciunea vorbită este deprinderea ei, cu ajutorul harului dumnezeiesc. Ca o mărturie a deprinderii dobândite va fi aceea că, după o sustragere temporară de la rugăciune, limba de la sine va pronunţa cuvintele ei, şi apoi va alătura la ele şi atenţia, şi mintea conştientă va continua astfel rostirea vorbită a rugăciunii.

RUGĂCIUNEA LUCRATOARE A MINŢII

Rugăciunea lui Iisus lucrătoare a minţii, se numeşte a minţii deoarece este spusă în gând, iar lucrătoare pentru că până la momentul predării totale în voia lui Dumnezeu, se săvârşeşte de către om intenţionat, şi nu mişcată de la sine.

Deprinzând, precum s-a menționat mai sus, rugăciunea vorbită, mintea începe, după spusele Sfinților Părinți într-un mod mai stăruitor şi mai fierbinte să asculte cuvintele rostite, şi ascultând începe treptat cu o deosebită plăcere să se afunde în rugăciune. În sfârşit, îndrăgind această lucrare, mintea, eliberată de haosul cugetelor ce ies din inimă, începe singură să lucreze rugăciunea. Din acest moment, fiind născută nu pe buze ci în adâncirile tainice ale minții, rugăciunea nu se mai pronunță, ci gândeşte cu mintea. Există categorii de oameni la cate, încă înainte de practicarea rugăciunii, sunt dezvoltate capacitățile mintale. Aceştia, trecând peste etapa rugăciunii vorbite, ar putea purcede la rugăciunea lucrată în minte. Cu o mare claritate se pot deosebi acum cugetele vrăjmaşe. Rugăciunea, născută de minte în mod firesc, este specifică minții şi toate cugetele care vin ca străine pot fi foarte uşor depistate şi tăiate.

Pentru minte este mult mai bine ca să-şi concentreze atenția asupra gândului rugăciunii, cel care s-a adâncit în adâncurile ei. Acum puterea minți creşte şi pregătirea ei în a respinge atacurile mintale ale diavolului se întăreşte. Rugându-se atent prin gândul născut de ea însăşi, mintea se face mai fină decât era altădată când doar asculta cuvintele rostite cu limba. Din acest moment omul, prin rânduiala minții sale, începe să urmeze calea îngerilor.

După fire, rugăciunea minții se hrăneşte cu duhul şi cu tot duhul se şi lucrează. Acesta este hrana şi permanenta lucrare a sfinților îngeri. Acum acest om imită pe îngeri. Acum pe acest om îl putem îmbrăca rară nici o îndoială în chipul îngeresc, adică în mantie, şi tot fără de îndoială poți să-i fii naş de călugărie pentru a fi martor al voturilor ce le va da în fața lui Dumnezeu în momentul când i se va tunde părul capului. Unul ca acesta imită pe îngeri. Călugăria unui om care nu are rugăciunea minții este pusă la îndoială. Oare nu cumva monahismul din vremurile noastre a decăzut pentru că fenomenul lucrării lăuntrice a devenit atât de rar? Însăşi stareții şi starețele mănăstirilor, cu anumite excepții deşi sunt îmbrăcați în mantie nu posedă această lucrare îngerească, ei purtând hainele spre osânda lor. Şi tot ei propun spre călugărie pe acei care nu corespund cu nimic chipului îngeresc. Aşa s-au umplut lăcaşele noastre de monahi care cândva au fost pasionați de cunoştințe din toate domeniile şi care se deosebesc de societatea laică doar prin haină dar nu şi prin organizarea lăuntrică a omului care ar trebui să fie lucrarea îngerească a neîncetatei rugăciuni. Mai rău este faptul că mulți considerau lucrarea minții drept o greşeală şi o cădere în înşelare, iar valoarea monahismului o judecau doar prin prisma fațadei de zi cu zi a vieții de mănăstire. Dumnezeu însă vrea inima noastră. Dacă curățim lăuntrul nostru şi exteriorul va fi curat. Dumnezeu vrea duhul nostru, mintea şi sufletul, iar nu trupul împodobit cu haină.

Omul, dobândind experiență în lucrarea rugăciunii minții, prin aceasta mărturiseşte despre mila lui Dumnezeu descoperită lui şi despre faptul că Domnul îi primeşte pocăința. Aceasta este înştiințarea de la Dumnezeu despre faptul că, dacă ne vom osteni asupra curăției inimii, atunci vom primi harul deplinei iertări şi toate patimile vor fi înfrânte şi alungate. Rugăciunea minții, care este mila lui Dumnezeu, încălzeşte prin harul ei mintea omului care devine captivat de lucrarea sa. Cel ce a dobândit rugăciunea minții să nu deznădăjduiască în privința mântuirii sale ci, cu credință tare şi cu o mare râvnă, să înceapă următoarea luptă cu diavolul care îşi continuă atacurile cu ajutorul cugetelor. De acum înainte cugetele ce ies din inimă, nu mai sunt atât de grosolane ca înainte, ci se arată sub altfel de forme, mai subtile şi mai fine. Formele mai subtile ale ispitelor pot fi recunoscute mai greu însă cel ce a dobândit cu ajutorul harului

rugăciunea minții primeşte şi ajutorul acestuia [al harului- n.n.] împotriva vicleniilor diavolului. Acum, mintea, care mai înainte nu observa ispitele mai fine care lucrau în inimă, începe să le descopere şi să le taie cu sabia rugăciunii lucrătoare în minte. Şi de fiecare dată când cugetu1de la vrăjmaş este observat şi respins, aceasta îl face pe diavol să inventeze noi curse, dar mintea, care este atentă cu stăruință numai la rugăciune şi care le respinge pe toate celelalte, primeşte în dar o mai mare finețe în deosebirea atacurilor drăceşti. Aceasta se referă şi la atenție. Dacă cu fiecare tăiere a cugetului de la vrăjmaş atenția va continua să se mențină în rugăciune, atunci ea devine mai puternică. Acestea sunt regulile luptei. Mintea este ispitită de cugete tot mai subtile, dar dacă ea se va menține într-o atenție a rugăciunii şi îşi va arăta în felul acesta disprețul față de diavol şi dragostea față de Dumnezeu, cu fiecare biruință de acest fel îşi sporeşte atenția şi finețea. Mintea atentă e capabilă să lupte nu numai cu cugetele, ci şi cu alte ispite ale Satanei, care ne sunt îngăduite de har.
Diavolul, nu de puține ori se apropie cu cugete care ni se par bune, pentru a-i fi mai uşor de a ne sustrage de la rugăciune pe care o urăşte mai mult decât orice. E1 ne dă puterea de a cugeta despre probleme teologice, ne descoperă unele taine, ne oferă închipuirea darurilor înalte precum şi felurite minciuni. Mintea care visează la daruri în loc să cerşească iertarea, mintea care se bagă în teologie uitând de nevrednicia sa, mintea care este copleşită de comunicarea cu duhurile în loc să stea cu pocăință în fața lui Dumnezeu, mintea care primeşte descoperiri de la duhuri şi care este înclinată spre ceva de acest fel, o astfel de minte a părăsit pe Dumnezeu şi, abătându-se de la E1, s-a făcut ajutorul Satanei. Mare este înşelarea acestei minți, dar ceea ce este şi mai grav este că ea nu primeşte sfaturi de la nimeni, rămânând în această stare de întuneric. Pentru om nimic nu este mai înălțător decât a vorbi prin rugăciunea minții cu Domnul, Care este pretutindeni, înfățişându-I-te prin ea în gând şi rugându-L să-ți ierte păcatele. Rugăciunea este maica virtuților, pentru că numai prin ea se dobândesc adevăratele virtuți şi darurile harice. Fii cu mare atenție la rugăciunea pe care o lucrezi, iar toate cele ce sunt tainice şi mărețe însuşi Domnul le va săvârşi atunci când va fi necesar şi când inima ta se va curăți în totalitate de patimi şi când voia lui Dumnezeu se va săvârşi întru totul întru tine.
În rugăciune şi prin rugăciune lucrează Însuşi Dumnezeu. Iar tot ceea ce este în afara ei, cât de bun şi mântuitor s-ar părea la prima vedere, nu poate să-1 biruie pe diavol, deoarece nu are în sine puterea adevărată.
Rugăciunea minții, asemenea celei vorbite, la început are nevoie de cantitate. Este necesar de înmulțit cantitatea, pentru ca mintea să se întărească în a naşte gândurile cele bune, pentru ca ea neschimbat să se lase în voia lui Dumnezeu şi ca acțiunea gândului să se transforme într-o deprindere mintală. Drept semn a deprinderii în rugăciunea minții este faptul că, trezindu-se din somn, mai întâi de toate omul simte mişcarea rugăciunii în minte, şi că în urma oricărei acțiuni care ar sustrage mintea, rugăciunea începe de la sine să răsune în gânduri, iar atenția însăşi totdeauna înclină spre aceasta. Rugăciunea nu-1 părăseşte pe om nici în timpul mâncării, nici când e ocupat de alte lucruri. Drept semn este şi faptul că omul, ascultând ceva, continuă totodată să fie atent şi la rugăciune şi să nu asculte de cugete, mintea lui tinzând doar spre rugăciune.
În perioada în care ispitele de la diavol au un caracter mai subtil şi mai complicat este foarte greu să nu te încurci în ele. În cazul în care ai un îndrumător iscusit, Stareț, părinte duhovnic, învățător, atunci nu vor apărea probleme, pentru că el îți va arăta cum

să procedezi şi astfel va preîntâmpina ispita. Dar dacă nu ai găsit persoane iscusite, să nu-ți fie frică, ci tu să petreci cu rugăciunea şi la ea să fii atent, iar toate celelalte lucruri să le alungi. Oricărui lucrător al rugăciunii, Dumnezeu îi îngăduie ispite pe măsura puterilor minții acestuia, şi diavolul nu va fi în stare să facă nimic mai presus de cele îngăduite. Dar lupta împotriva Satanei trebuie să fie dusă cu sabia rugăciunii. Ispitele încercate vor fi de folos şi vor sluji la înțelegerea vicleşugurilor drăceşti şi la întărirea minții omului.

Mintea nu trebuie să-şi mute atenţia asupra vreunui fenomen suprafiresc, nici asupra luminii, chiar dacă ea ar fi emanată dintr-o icoană, şi nici asupra vocilor, chiar dacă ar cânta îngerii, deoarece ea trebuie să se îndrepte prin rugăciune la Însuşi Stăpânul îngerilor, care în chip nevăzut este pretutindeni. Şi ce poate fi mai presus de aceasta?

Nu se cuvine în nici un caz a lua în serios arătările de îngeri şi sfinți pentru că, până la curățirea desăvârşită de patimi şi până la deprinderea împlinirii cu desăvârşire a voii lui Dumnezeu nu pot avea loc adevăratele arătări, ci numai năluciri drăceşti. Cunoscând acestea, mintea nu va fi atrasă de năluciri şi atunci ele vor trece pe alături, iar harul nu va îngădui ispitirea mai presus de putere a celui ce se roagă. Harul întotdeauna 1ucrează în rugăciune şi prin rugăciune, oferindu-i minții la timpul cuvenit tot ce-i trebuie. Căpătând finețe, mintea ajunge să-şi vadă păcatele sale, de care este arhiplină, şi atunci începe a plânge şi a striga la Dumnezeu, cerând milă. Diavolul se teme de omul care se află în lucrarea minții şi care îşi vede propriile păcate. De la unul ca acesta el fuge cu toate înşelătoriile sale deoarece ştie că va suferi înfrângerea, iar nevoitorul, la rândul său, va acumula mai multă experiență în cunoaşterea ispitelor, dar şi curaj în lupta cu ele. Însă diavolul, învins cu puterea harului, nu va înceta să se apropie iar şi iar de cel ce se nevoieşte, cu ispita sa. Fiind nevoit a propune noi şi noi vicleşuguri, nu va face altceva prin aceasta decât că va îmbogăți, împotriva voii sale, mintea celui ce se roagă, dându-i o şi mai mare măiestrie în lupta cu el. În ispitele care sunt îngăduite prin puterea harului, omul se convinge de neputința diavolului şi înțelege, prin fapt, cât de tare este Numele Atotputernicului Dumnezeu. Este imposibil a descrie tot ce se petrece în timpul lucrării lăuntrice deoarece nu cu toți se întâmplă unul şi acelaşi lucru. Multe țin de râvna nevoitorului şi de complexitatea activității lui exterioare în dependență de cauză. Important însă este ca mintea să se curețe de întuneric, iar sufletul să se elibereze de patimi, să-şi vadă păcatele şi să le plângă. Afară de Numele Domnului nu se cuvine a fi captivați de nimic şi nici a fi de acord cu ceva ci doar a şti, întotdeauna şi în toate, numai rugăciunea fiind atenți la dânsa. Pe măsură ce omul creşte în rugăciune, în aceeaşi măsură creşte şi în lucrarea virtuților. E1 se întăreşte în lăsarea în voia lui Dumnezeu şi în împlinirea acesteia. Prin conştientizarea propriilor păcate se respinge închipuirea vredniciei celui ce se roagă. Gândul permanent la Domnul dăruieşte minții puterea de a vedea în sine dreptatea lui Dumnezeu, care-i învinge pe vrăjmaşi. Fii mereu cu gândul la Dumnezeu, rugându-te Lui cu mare atenție, şi E1 se va răzbuna în locul tău şi-i va învinge pe toți pizmaşii cu care tu nu ai putere să lupți. De la om se cere doar libera lui voință, hotărârea de a nu face rău şi hotărârea de a lupta împotriva răului. Atunci toate luptele vor fi câştigate prin Iisus Hristos. Ai putea să întreprinzi orice, fără Dumnezeu, împotriva diavolului şi a răului, numai că totul va fi răpit dintr-o dată, doar de o singură patimă. Reuşita va avea loc însă numai cu darul lui Dumnezeu, şi în mod nevăzut pentru om. Harul primeşte libera voință a omului şi-l învață să nu se încreadă în sine, ci în Domnul Care mântuieşte. Îl mai învață să ducă lupta cu Numele lui

Dumnezeu, şi îi mai descoperă omului şi propria-i neputinţă şi nimicnicie, smerindu-l. Harul te învaţă să te laşi în voia lui Dumnezeu, să te cunoşti şi să le pui pe toate ale tale doar în Unul Dumnezeu. Astfel, lucrarea va fi rânduită de har în modul cel mai reuşit, şi omul văzând ace astă grijă faţă de el va căpăta încredere firească şi va începe să se dea pe sine cu totul lui Dumnezeu, acţionând nu numai după începutul rugăciunii din Ghetsimani, care zice: „De este cu putinţă, treacă de la Mine, paharul acesta" cerându-şi milă, dar şi după sfârşitul acestei rugăciuni: „Însă nu precum voiesc Eu, ci precum Tu" (Mt. 26,39), lăsându-se voia Tatălui Ceresc şi aprinzându-se de o mare dragoste faţă de E1. Astfel are loc pregătirea pentru nevoinţe mai mari în viitoarea luptă cu diavolul.
Omul se convinge că orice luptă cu vrăşmaşul o săvârşeşte Dumnezeu în locul lui, E1 cerând doar supunere şi atenţie la rugăciune. E1 se convinge tot mai mult de necesitatea unei stăruitoare atenţii în rugăciune, pentru că demonii sunt nespus de vicleni şi atacă din cele mai neprevăzute părţi. Chiar şi ceea ce până acum a fost conceput ca ceva bun, dintr-o dată s-a dovedit a fi o cursă împletită de vicleanul diavol. Şi atunci, omul mai cu putere se apropie de Dumnezeu, ascunzându-se în rugăciune şi căutând la apărare de la El.
Precum totalitatea patimilor formează un lanţ, tot la fel şi virtuţile formează un şir unic şi nedespărţit. O singură faptă bună atrage după sine întregul şir, o singură faptă bună hrăneşte şi dă putere tuturor virtuţilor. Acelaşi lucru se petrece şi cu patimile: biruinţa asupra uneia din ele le face şi pe celelalte să se retragă, din cauza înrudirii lor. În conformitate cu această lege patimile slăbesc pe măsura curăţirii minţii. Aşa se întâmplă pe tot parcursul întregii perioade a lucrării rugăciunii mintii. Dar omul care nu este preocupat de lucrarea rugăciunii, nu poate să cunoască nimic din toate acestea.
Harul lui Dumnezeu, săvârşind mântuirea omului, îşi ascunde de la el toate binefacerile, pentru ca cel ce se nevoieşte să nu se oprească în cale. Harul stinge patimile, descoperă minţii viclenia demonilor, restabileşte în sufletul omului virtuţile, dar cu toate acestea rămâne ascuns atât faţă de cel ce se roagă, cât şi faţă de diavol. Lucrând tainic, harul îngăduie la timpul cuvenit celui ce se nevoieşte, necazuri şi căderi în mici greşeli, dar după aceasta îi cere cu asprime să se corecteze, îl înţelepţeşte, învăţându-1 astfel să nădăjduiască în Dumnezeu, Cel ce mântuieşte, şi nu în sine. Astfel se întâmplă în toată vremea parcurgerii rugăciunii minţii din care motiv mintea se face tot mai încercată, pentru a primi la vremea sa putere şi autostăpânire, acestea fiind dăruite de Dumnezeu pentru biruinţa asupra diavolului, lumii şi trupului, pentru ca în continuare omul, după pilda Domnului, singur fiind încercat să poată ajuta şi altora care au mintea încă neîncercată şi în tulburare.
În tot timpul lucrării rugăciunii minţii omul trebuie să înceteze orice acumulare de cunoştinţe de prisos şi să comunice doar cu acei oameni de care este legat printr-o strictă necesitate. Se cuvine a trăi pe cât posibil în singurătate, iar gura trebuie să fie legată de o tăcere mai strictă decât în faza rugăciunii vorbite. Pravila citită după cartea de rugăciuni ar fi bine să fie înlocuită cu rugăciunea lui Iisus a mintii. Atunci când te afli printre oameni şi pravila se citeşte cu voce tare, după carte, atunci să-ţi ocupi mintea cu lucrarea obişnuită ei, anume rugăciunea lui Iisus, cea a minţii. Înfrânarea este necesară în toate şi întotdeauna, aceasta fiind un fapt indispensabil în timpul rugăciunii, iar deprinderea spre înfrânare mai bine să o faci treptat. Hrana trebuie să fie cumpătată, iar când te ridici de la masă să ai simţământul că nu ai mâncat destul. Altfel, stomacul îngreuiat te va dispune spre somn, ochiul priveghetor al minţii se va întuneca şi mintea

îl va înclina pe om la odihnă. Specificul minții este de a fi liberă de tot ceea ce o atrage spre inacțiune şi somn, de tot ceea ce o împiedică să fie atentă la rugăciunea lucrată de ea însăşi. Este necesar ca într-un mod mai riguros decât altă dată să te depărtezi de societate, dar nu din ură față de oameni, ci din dragoste către Dumnezeu, pentru săvârşirea cu uşurință a rugăciunii. Trebuie evitate şi mai mult întristările în privința grijilor pământeşti, mulțumindu-ne cu ceea ce ne dă Dumnezeu, şi să nu ne mâhnim de ceea nu ne este dat. De cele pământeşti trebuie să ne îngrijim cât se poate de puțin, pentru că de acestea se îngrijesc numai acei ce nu cunosc scopul şi menirea vieții pământeşti. Tot răul ce vine din partea fratelui tu să-1 ierți şi să nu încerci să plăteşti răul cu rău, ci să te rogi pentru el, pentru că şi tu eşti greşit în fața lui Dumnezeu. Recunoscându-ți păcatele care lucrează în inimă, să n-ajungi la deznădejde, ci doar să plângi şi să te pocăieşti de cele făcute, să ai părere de rău şi să suspini zdrobind patimile cu rugăciunea pocăinței. Faptele altora nu le judeca, deoarece şi tu ai greşit fără de număr, şi nu ai văzut tot răul aflat în inima ta, acolo unde se află un cuib întreg împletit de patimi despre care se spune: „Din inimă ies gânduri rele”(Mt. 15,19). Se simte nevoia de a vărsa lacrimi, pentru ca sufletul să se spele prin ele, întristându-se amar şi zdrobindu-se pentru inima cea păcătoasă şi întărită în rădăcina propriei mândrii. Când din ochi nu curg lacrimi, înlocuieşte-le cu tristețea inimii, înăbuşind astfel lucrarea patimilor, nefăcându-le pe plac şi neîndeplinind cerințele lor. Metaniile se fac după puteri şi în dependență de acțiunea patimii desfâului. Atunci când ai puteri şi îți permite sănătatea, sau patima te bântuie rău, să faci cât mai multe metanii şi să nu te lenevești, iar când nu-ți permit puterile, atunci osândindu-te pe tine însuți, să te mulțumeşti cu acel număr mic de metanii pe care le poți face. Să nu fii indulgent cu trupul, chiar şi atunci când el îşi va arăta neputințele sale. Ascultarea de el să o faci cu o mare atenție, pentru că altfel nu vei mai scăpa de el. Mai bine să nu-1 asculți deloc pe acest vrăjmaş al tău. Oferă-i doar strictul necesar şi aceasta îi va fi destul. Sfinții Părinți spun că rolul trupului în această viață este de a fi o slugă surdo-mută, care să împlinească tot ceea i se spune. Sfinții erau foarte aspri față de trupurile lor şi nu le acordau nici cea mai mică atenție, ştiind că acest templu îi este dat sufletului pentru dobândirea pocăinței şi nu pentru altceva. Dacă te judeci pe tine însuți trebuie să o faci sincer, şi să-ți dai un preț real. În ce măsură îți vezi inima plină de patimi, în aceeaşi măsură să te consideri cel mai păcătos dintre oameni. Iată, aceasta este o judecată dreaptă despre tine însuți. Trebuie să te consideri rău şi de nimic şi să te recunoşti că eşti mai prost decât toți. Trebuie să vezi că toți împlinesc ceea ce le-a fost menit de Dumnezeu, şi că doar tu singur nu împlineşti acea voie a Lui. Să vezi că păcătuieşti şi te îndulceşti cu păcatul, chiar şi atunci când Însuşi Dumnezeu îți ajută să nu păcătuieşti. Este bine să trăieşti în chilie de unul singur. S-o păstrezi în simplitate şi s-o aranjezi în aşa fel încât să nu apară atât grijile în plus, cât şi nepăsarea în privința ordinii. Acelaşi lucru s-ar putea spune şi despre îmbrăcăminte, şi despre restul necesar din viața de toate zilele. În cazul în care Domnul îți va îngădui un trai mai sărac, primeşte cu mulțumire această sărăcie ca din mâna Lui, având credința că E1 ştie ce-ți este de folos. Iar dacă vei fi de o sărăcie desăvârşită, să nu te mâhneşti nici de aceasta, ci să te mângâi cu gândul că singura noastră bogăție este Domnul, că toate ale noastre sunt în Domnul, şi că suntem gata să le dăm pe toate pentru a-L dobândi pe E1, Care este alături şi prin care se şi împlineşte menirea vieții pământeşti. Este foarte păgubitor să-ți petreci viața pământească în zadar. De aceea îngrijeşte-te mai întâi de toate la lucrarea pocăinței, care te va împăca cu

Dumnezeu. Aşternutul de pe patul tău să fie tare, dar călduros, deoarece ai putea să răceşti, şi, răcind, singur pe tine te vei întrista, apărând prin aceasta o piedică în lucrarea rugăciunii. Chipurile persoanelor de alt gen, pe care ți le aduce diavolul în memorie, închipuieşte-ți-le stând în sicriu, descompunându-se cu miros greu şi pline de viermi. Aminteşte-ți de faptul că îți este necunoscut ceasul morții, şi probabil că acum îți petreci ultimele clipe din viața pământească, după care te vor aştepta, pentru păcatele tale, chinurile cele fără de sfârşit. Astfel, gândurile întinate şi dorințele pătimaşe vor dispărea îndată. În cazul în care te va deranja un gând obsedant, care nu te va lăsa în pace două sau trei zile, şi alături de tine nu este un om cu experiență căruia ai putea să-1 mărturiseşti, iar tu te istoveşti de puteri în luptă, atunci mergi în chilie, stai în fața icoanei, ridică-ți mâinile şi spune-i Domnului, care este de față, cu voce tare, despre cugetul care te atacă. Să ai credință tare că Domnul îți va primi mărturisirea, şi uneltirile diavolului te vor lăsa, fiind descoperite în fața Domnului. Diavolul este întuneric şi taina fărădelegii şi de aceea poate acționa doar tainic şi în întuneric. Când este depistat şi pătrunde lumina acolo unde a petrecut el în beznă şi viclenie, fuge fără a privi înapoi, fiind ars de lumină. Mărturisirea îi slăbeşte puterile şi în timpul mărturisirii cugetelor unui Stareț. Fiind descoperit, mai ales în prezența martorilor, el este nevoit să se retragă. Dacă lupta nu te părăseşte, chiar şi după ce ți-ai mărturisit cugetele în fața lui Dumnezeu, atunci începe a stărui cu mare atenție în rugăciune şi să ştii că Domnul, printr-o astfel de luptă, vrea să te învețe să ai mai multă răbdare, pregătindu-te, precum tatăl pe fiul său, la ispite mai mari, pentru ca prin această luptă şi răbdare, să se săvârşească lucrarea mântuirii tale. Îngăduind continuarea luptei, Domnul întăreşte şi înmulțeşte virtuțile tale. În acelaşi timp, pe parcursul acestei lupte, patimile din inimă slăbesc. În toate cazurile Domnul îți rânduieşte tot ce-ți este de folos, doar tu să nu deznădăjduieşti şi să nu te mâhneşti prea mult, ci fiind atent la rugăciune, luptă cu acel cuget obsedant şi să ştii că nu este al tău, ci al diavolului. Aceasta îți va putea servi drept o închipuire a faptului cum demonii îi vor chinui necontenit pe păcătoşi în iad acționând asupra patimilor acestora, agitându-le una după alta, ei neavând nici o posibilitate să se izbăvească de chinurile lor. Aşa că nu trebuie să te simți apăsat de această luptă, ci să-i mulțumeşti lui Dumnezeu că ne trimite pedeapsa aici, pe pământ, pentru a ne izbăvi de chinurile ce ne aşteaptă în veşnicie.

A alerga la Domnul cu rugămintea de a ne izbăvi de lupta cu cugetul, se cade să o faci cât mai rar, doar în cazuri extreme de neputință şi deznădejde, pentru că lupta este destinată ostaşului şi se cuvine a lupta, iar nu a ne feri de aceasta. Mai bine este să fii atent la rugăciune, să nu te întristezi, ci să lupți şi iarăşi să lupți. Prin luptă se ajunge la biruință, prin luptă dobândim virtutea, ne apropiem de Dumnezeu şi încununăm rațiunea cu cununa slavei. Nu trebuie să ne fie frică de tot felul de cugete puțin atrăgătoare, pentru că omul în lupta cu ele şi cu ajutorul harului, se pregăteşte să treacă biruință tărâmul unor ispite şi mai mari şi să atingă puterea şi slava dumnezeiască, primind de la Domnul ajutor şi răbdare în luptă. Dacă ai un părinte duhovnic sau un Stareț-povățuitor, să nu ascunzi nimic de el, ci să îi mărturiseşti toate tainele inimii tale. Dacă nu are nume mare sau nu are cinul preoției, tu să nu fii tulburat. Important este să aibă adevărata înțelepciune duhovnicească, care este rodul întregii lupte şi cununa pentru biruința asupra patimilor. Duhovnicul să îl alegi în conformitate cu indicațiile starețului (povățuitorului - n.tr.) şi să-1 întrebi pe Stareț în ce fel şi cum ar trebui să te mărturiseşti duhovnicului. Ce-ți va spune starețul să îndeplineşti întocmai, necălcând nici un cuvânt

din cele spuse. El cunoaşte mult mai bine decât tine ce-ți este de folos, şi tu să nu ascunzi nimic de el. Bine este când însuşi stareţul este preot. Dacă nu ai vreun părinte care să te conducă în această lucrare a rugăciunii, să nu spui nimănui, inclusiv la mărturisire, despre lucrarea ta. Să cazi doar în faţa Domnului şi în rugăciune să-i destăinui toată tristețea şi toate tainele tale şi să ai credinţa tare că El priveşte la tine şi, auzind rugăciunea ta plină de jale şi durere, îți va rândui ceea ce este de folos. Tu doar roagă-te neîncetat şi fiind atent la rugăciune, să nu cârteşti asupra ispitelor, care-ţi sunt trimise spre folosul tău. Toţi Sfinţii sunt numiţi nevoitori pentru că ei toţi au luptat, au răbdat şi au biruit ispitele cu ajutorul harului, ei având ispite nespus mai mari decât ale tale. În cazul în care nu ai Stareț, alegeţi un duhovnic, preferabil dintre călugări. Dacă duhovnicul nu cunoaşte multe despre rugăciunea lui Iisus, atunci mai bine să nu-i zici despre ea, ci să te limitezi doar la mărturisirea păcatelor care-ţi apasă conştiinţa. Altfel, necunoscând lucrarea rugăciunii lui Iisus, el, cu sfaturile sale, doar te va păgubi. În zilele noastre este greu de întâlnit adevăraţi cunoscători ai lucrării rugăciunii lui Iisus. Dacă va părea necesitatea unei mărturisiri urgente la un preot necunoscut, atunci mărturiseşte-i toate păcatele tale, dar despre lucrarea rugăciunii nu-i spune nici un cuvânt. Harul, prin acesta, îţi va ierta păcatele tale şi-ţi va linişti conştiinţa. Când îi vei mărturisi unui preot necunoscut lupta patimii desfrâului, să ştii că unii duhovnici, necunoscând viaţa ascetică şi lupta cu patimile, sfătuiesc deseori greşit de a renunţa la luptă şi a pleca în lume pentru a trăi în căsătorie. Aceştia se conduc după cuvintele Apostolului: „Mai bine este să se căsătorească, decât să arză" (1Cor.7,9), neînţelegând de fapt că Apostolul le zice aceasta celor ce trăiesc singuri şi care nu voiesc să lupte, ci se lasă aprinşi de patimă. Dar dacă tu ţi-ai ales acel mod de viaţă de a lupta împotriva patimilor, atunci respinge acest sfat, iar pe duhovnicul neînţelept să nu-l mai vizitezi a doua oară. El însuşi este bolnav sufleteşte, mai mult decât alţii. El tolerează patimile, neştiind că trebuie să lupţi cu ele întreaga viaţă, atât cu cugetele cât şi cu dorinţele care aprind partea poftitoare a sufletului. Astfel de duhovnici sunt cu nume mare şi de aceea iată de ce este necesar să scriu despre ei, pentru a evita paguba. Maicile trebuie să se mărturisească la duhovnicul mănăstirii, şi dacă se va întâmpla ca acesta să sfătuiască plecarea în lume şi viaţa de familie, atunci imediat trebuie anunţată maica egumenă de care nimic nu trebuie de ascuns. În nici un caz nu trebuie tăinuit acest sfat deoarece monahia este legată duhovniceşte de maica egumenă şi răspunderea pentru sufletul ei o poartă egumena, în cazul în care monahia respectivă va fi sub ascultarea ei deplină. Pe un asemenea duhovnic maica egumenă trebuie să-l înlăture, anunţându-l pe arhiereu despre faptul că acesta risipeşte sufletele surorilor, împiedicându-le de la nevoinţa luptei cu patimile. La fel este posibilă calea unei vieţi petrecută în pocăinţă numită de Sfinţii Părinţi „cea de mijloc", cale acceptată de către ei. Aceasta este ceva intermediar între sihăstrie şi chinovie, când se adună doi sau trei şi împărtăşesc aceleaşi idei, au opinii identice şi doresc să petreacă o viaţă de pocăinţă şi de rugăciune. Dar în zilele noastre este foarte dificil să întâlneşti astfel de oameni simpli şi înţelepţi, care sunt părtaşi aceloraşi idei. Ei trebuie să-şi taie voia şi să se lepede, unul înaintea altuia, de dorinţele proprii. Nedumeririle, ispitele şi îndoielile trebuie hotărâte de comun acord şi să corespundă cu indicaţiile Sfinţilor Părinţi. Conducătorii acestora trebuie să fie numiţi Dumnezeu şi Sfinţii Părinţi. Însă cea mai sigură cale de a petrece viaţa în pocăinţă şi rugăciune este cea de a vieţui alături de un Stareţ. În acest fel de viaţă, stareţul va preîntâmpina orice primejdie, indicându-ţi cum să procedezi. Tu doar să fii ascultător şi

să împlineşti ce ți-a spus. Numai de ar avea stareţul o adevărată viață duhovnicească şi ar fi renumit cu curăția credinței.

Un rol nu mai puțin important în rugăciunea lui Iisus, cea a minții, îl are locul în care s-a concentrat atenția minții în timpul lucrării rugăciunii. Sfinții Părinți, marii rugători şi lucrători ai sfintei trezvii, cât şi experiența celor ce se nevoiesc, ne mărturisesc că rugăciunea lucrată de minte se lucrează în mod firesc acolo unde la fiecare om se află organul cuvântului, adică în gâtlej. Aici, în zona coardelor vocale, se cuvine să stăm cu atenție în tot răstimpul săvârşirii rugăciunii minții, şi nicidecum într-un alt loc. Să nu-ți îndrepți atenția nici în cap, nici spre pântece, nici în stomac şi nici în cele mai de jos ale pântecelui, ceea ce este şi mai periculos, ci prin toate mijloacele ține-ți mintea cu atenție în gâtlej, şi stai aici şi nu te abate nicăieri. Nu face eforturi să-ți muți atenția în inimă pentru că aceasta este posibil doar în timpul lucrării rugăciunii minții din inimă, când inima se roagă împreună cu mintea. Despre aceasta vom vorbi puțin mai târziu, iar acum reține un singur lucru: în timpul lucrării rugăciunii minții să nu-ți sustragi atenția din zona acestui organ al vorbiri.

În perioada lucrării rugăciunii minții, acțiunea patimilor se măreşte în mod considerabil. Satana tulbură patimile pe care le ține în mâinile sale ca pe o armă în lupta cu omul, iar mintea, prin atenția ei ascuțită, simte mai clar decât altă dată, tulburarea patimilor iritate. Omul, văzând atacurile demonilor pierzători de suflete, înțelege cu tristețe că dacă rugăciunea îl va părăsi, atunci sufletul va fi luat în iad de viu, şi de aceea mai stăruitor se ține de rugăciune, se ascunde în ea cu mintea de vrăjmaşi şi, cu ajutorul lui Dumnezeu, scapă de răscoala patimilor ridicate de diavolul. Tot ce este mai important în lucrarea rugăciunii minții este descris aici. Nu te întrista, ci lucrează. Stai cu atenție înaintea lui Dumnezeu, precum este indicat, şi să te îngrijeşti numai de aceasta. Inima încă nu s-a curățit de patimi şi mintea nu s-a eliberat de întunecime. Încă nu ai posibilitatea de a te apropia de Viețuitorii Cerului şi de aceea nu ți se pot arăta nici îngerii şi nici Sfinții lui Dumnezeu. Orice ți s-ar părea sfânt şi curat, înlătură cât mai departe de la tine şi să nu-ți dai acordul la nimic, şi aşa, cu ajutorul harului, vei scăpa de orice înşelare. Orice ai întâlni în cale să nu primeşti, ci, după cum s-a mai spus, petrece în rugăciune şi fii atent la ea şi cu ajutorul ei alungă orice răutate. Să prețuieşti rugăciunea. Rodul rugăciunii minții este curățirea minții şi vederea păcatelor din inima ta, precum şi zdrobirea inimii prin pocăință şi restabilirea virtuților. Monahismul sau viața de lume, nu au importanță în lucrarea rugăciunii. Monah să fii, ascultător sau un simplu mirean, nu are importanță. Important este ca anturajul şi împrejurările să nu te deranjeze în lucrarea rugăciunii şi să nu-ți fie un obstacol în formarea monahului lăuntric.

RUGĂCIUNEA MINȚII DIN INIMĂ LUCRĂTOARE

Iată că omul urcă pe următoarea treaptă şi dobândeşte rugăciunea minții din inimă lucrătoare. Ea este numită a minții din inimă deoarece în cadrul ei, împreună cu mintea se roagă şi inima, adică întreg omul lăuntric. Iar lucrătoare este numită pentru că în cazul ei voința omului continuă să lucreze în el, manifestându-se prin îndemnuri şi fapte. Omul încă nu a intrat în întreaga împlinire a voii lui Dumnezeu; el o împlineşte doar parțial, iar în rest îşi îndeplineşte lucrarea şi voința sa. Încă nu este atinsă înțelepciunea desăvârşită. Precum mintea se deprinde cu rugăciunea vorbită şi este

atentă la cuvinte, adâncindu-se treptat în această rugăciune şi căpătând deprindere în ea, tot la fel este şi în cazul rugăciunii minții. Atunci când ea se înrădăcinează în minte, ca drept răspuns la lucrarea minții, inima începe şi ea treptat să se încălzească. Altfel spus, când mintea este ocupată mereu cu rugăciunea şi omul şi-a îndreptat întreaga sa viață spre această lucrare, atunci simțurile lăuntrice încep să fie în acord cu rugăciunea şi să se adâncească în ea şi astfel iau şi ele parte, împreună cu mintea, la lucrarea rugăciunii şi, fiind atrase de Numele lui Dumnezeu, nu mai sustrag mintea de la rugăciune. Satana, dimpreună cu demonii săi, înarmați cu patimile care locuiesc în inima cea veche, care împlineşte voia proprie, se înrădăcinează în „eul" mândriei omeneşti. Aici, chiar în însăşi baza inimii, care are o înaltă părere de sine, diavolul îşi înalță un mare templu construit din patimi. Însă această fortificație neclintită până acum, care i-a ținut în captivitate pe toți oamenii din toate timpurile, începe de acum să se risipească sub acțiunea rugăciunii minții. Satana, văzând distrugerea templului său de patimi, nu rămâne indiferent. E1 inventează în fiecare clipă noi şi noi mijloace de luptă, harul îngăduindu-i omului să fie ispitit, cu scopul de a-l zidi. Văzând că patimile slăbesc, Satana începe a-1 speria pe cel ce lucrează rugăciunea prin imaginație, apărând în tot felul de chipuri înspăimântătoare, dorind să-1 smulgă pe om de la rugăciune pentru totdeauna, sau dacă nu, măcar pentru un timp sau chiar pentru un minut. Când inima omului începe să participe la rugăciune, atunci Satana, văzând aceasta şi înțelegând că aflarea lui în inimă va fi de scurtă durată el se înfurie şi scrâşneşte din dinți, asemenea împăratului care este izgonit de pe tron, pierzându-şi stăpânirea. Satana cunoaşte bine posibilitatea omului de se ruga cu inima, şi de aceasta îi este frică cel mai mult. Dacă inima se uneşte cu mintea în lucrarea rugăciunii, atunci, pentru Satana, lupta prin intermediul patimilor devine foarte grea, deoarece mintea acționează puternic şi poruncitor cu acordul inimii, prin har înfrângând toate uneltirile diavolului. Acum mintea, cu atenția pe care o posedă, pătrunde până la temelia păcatului şi până la rădăcinile răutății şi astfel îi face diavolului o rană mortală în cap. Există şi o lege, după care, rădăcinile patimilor fiind descoperite în inimă, prin această acțiune (adică prin faptul că sunt descoperite) se distrug imediat. Iar când în inimă nu mai rămâne răutate, atunci Satana cu demonii lui nu mai pot locui în ea. Cât timp Satana şi patimile locuiesc în inimă, ele calcă în picioare mintea şi omoară sufletul, împreună cu virtuțile lui. Inima omului are menirea de a fi lăcaşul lui Dumnezeu, dar atât timp cât ea este robită de patimi, Domnul nu poate locui în lăcaşul Său. Când începe să se curețe inima, diavolul, pierzând stăpânirea asupra omului, recurge în mod deosebit la diverse ispite. Fiind rănit de moarte el încă mai deține moştenirile inimii însă înfuriindu-se şi ridicându-se la o luptă mai crâncenă, diavolul în mod nevoit descoperă şi mai mult, spre a sa pierzare, rădăcinile tainice şi ascunse ale patimilor. Fiind descoperite cu ochiul minții, ele sunt izgonite pe loc. Mintea atentă şi cu experiență, fiind întărită de har, percepe şiretlicurile cele mai subtile ale diavolului. Acesta este perioada când harul îi oferă minții să vadă rădăcinile patimilor, temelia lor, adică pe diavolul cu toți demonii care s-au ascuns în inimă. Aceasta este cea mai tristă perioadă în calea pocăinței. Povara suferinței într-un asemenea moment, poate fi comparată cu cele mai mici chinuri din iad, aici fiind binevenite cuvintele: "Cel ce ridici până la ceruri, cobori până la iad".

Satana, înfuriat şi izgonit din inimă, începe să acționeze în mod simțitor, lovind când din stânga, când din dreapta. Lucrătorul rugăciunii minții din inimă este supus atacului a diferite ființe cu chip de fiară şi monştri de neînchipuit, care atacă în particular sau mai

mulţi, dar cu un singur scop, şi anume acela de a lovi cu frică şi de a sustrage de la rugăciune. Cel ce se roagă, va respinge orice ispită şi o va transforma în nimic, numai dacă va persista cu atenţie în lucrarea sa, cea a minţii din inimă, în care va fi ajutat de harul ce se află prezent în însăşi rugăciunea. Astfel se dobândeşte marea iscusinţă în luptă. Suferind o înfrângere în timpul atacurilor din partea stângă, atunci când se arată în chipuri înspăimântătoare, diavolul începe ispita din partea dreaptă. Acum se arată în chipurile sfinţeniei şi plăcut la înfăţişare. Asemenea ispite sunt greu de recunoscut. Aici, unii asceţi părăsind atenţia la rugăciune din voia lor proprie, au primit răni adânci şi dureroase sau au suferit o înfrângere totală. Însă cel mai uşor treceau peste această încercare aceia ce nu dădeau importanţă la nici un fel de chipuri nevăzute, ci vorbeau în gândul lor cu Hristos, având credinţă tare în prezenţa Lui. A rezistat cel care ţinea minte că el nu-L poate vedea cu vedere simţitoare pe Dumnezeu, pe Maica Domnului, pe Îngeri şi pe Sfinţi, acela care ştia că arătările cereşti sunt date prin nevoinţă şi în mod exclusiv celor ce sunt curaţi cu inima. Păcătosului, cele sfinte nu i se arată. Satana este capabil, în mod imaginar bineînţeles, să ia asupra sa chipul lui Hristos după felul cum este E1 arătat în icoane, şi tot el, diavolul, poate arăta o icoană care învie şi pe Atotţiitorul coborând din ea gata să binecuvânteze, sau o icoană care se îndreaptă spre tine mărindu-se în dimensiuni. S-ar putea să vezi şi o lumină din icoană sau pe Sfinţii din cer; să auzi voci sau cântări pseudo-îngereşti sau altceva de acest fel, fie realitate sau închipuire, pe care omul supus simţurilor nu le poate deosebi. Satana procedează astfel pentru ca cel ce se roagă, fiind copleşit de visuri, să se închine lui, diavolului care i s-a înfăţişat într-unul din chipuri, lucru pe care unii 1-au şi făcut, din care cauză au înnebunit. Însă cel ce cunoaşte cât de mare este preţul iertării păcatelor, şi care îşi cunoaşte propria nevrednicie, acela este atent doar la rugăciune. Doar cel ce niciodată nu se încrede propriilor simţuri trece prin ispite fără nici o pagubă. Să ştii, frate sau soră, că procedând astfel în toată vremea pocăinţei tale, vei dobândi, prin har, biruinţa, vei cunoaşte voia lui Dumnezeu, vei împlini-o în întregime şi te vei mântui.

Omul ce se roagă cu mintea din inimă primeşte milostiviri de la Domnul. Acestea se manifestă prin aceea că săvârşindu-se lucrarea rugăciunii, mintea se eliberează de întunecime, iar inima, zdrobindu-se, se curăţă tot mai mult de patimi şi de păcate. Însă indiferent de aceasta, rugăciunea continuă să rămână lucrătoare, adică omul, deşi luptă cu diavolul, cu toţi demonii şi cu toate patimile, se predă pe sine în voia lui Dumnezeu. Această predare în mâinile Domnului rămâne însă încă parţială. Acest simţământ nu a intrat încă în adâncul inimii, încă nu a devenit o însuşire a inimii, şi aceasta pentru că în inimă încă mai stă înrădăcinat diavolul, pentru că în temelia ei este întărită rădăcina rădăcinilor, adică „eul” mândriei. Astfel suferă şi luptă omul, ziua şi noaptea, nerenunţând la aceasta. Ispitele, ce nu mai au sfârşit, aduc mintea într-o stare de mânie firească împotriva patimilor. Indignată şi revoltată împotriva răului, mintea arde de o mare dorinţă de a nu mai păcătui, şi de aceea, cu o deosebită sârguinţă ea caută peste tot manifestările pătimaşe, omorându-le imediat cu rugăciunea. Iar harul, fără a se retrage, îi ajută minţii rămânând însă neobservat şi nevăzut de ea. În sfârşit, datorită atenţiei necontenite, mintea descoperă însăşi rădăcina rădăcinilor, cauza tuturor răutăţilor, mândria. Îndată ce este scoasă la iveală, cu ajutorul lui Dumnezeu, rădăcina răului, întreaga luptă se îndreaptă împotriva mândriei care, prin har, este scoasă în sfârşit, fiind lovită mortal în cap.

Iar inima, împreună cu această ultimă patimă, se izbăveşte şi de toate celelalte. În această marea luptă este distrus lăcaşul Satanei, şi el însuşi este izgonit din inimă. E1 nu va mai putea să stea acolo, deoarece în om nu mai există locaşul patimilor, dimpreună cu temelia lui mândria îngâmfată. Diavolul nu mai are unde să vieţuiască şi să se ascundă, pentru că este văzut din toate părţile şi iluminat. E1 însă nu suportă lumina deoarece este întuneric. Satana se înspăimântă se cutremură, se clatină, se depărtează, părăsind pentru totdeauna câmpul de luptă, ajungând de nimic în faţa Numelui Domnului, rostit de către nevoitor. Astfel, se curăţă mintea de întunecime, iar inima şi sufletul de patimi, de păcate şi de diavol. Şi începe o cu totul altă lucrare a voii lui Dumnezeu.
Ultima încercare a fost îngăduită de Domnul pentru ca Satana să fie ruşinat până la capăt, iar nevoitorul să devină încercat în toate ispitele ce se vor întâmpla cu el. Până la acest timp, rugăciunea şi harul au lucrat din afară, dorind să pătrundă în inimă coborând în ea mintea, iar diavolul lupta aflându-se înlăuntrul inimii, ceea ce era foarte comod pentru el. Dar acum harul şi rugăciunea pătrund în inima curată, şi Însuşi Dumnezeu se sălăşluieşte în ea ca într-un locaş destinat Lui, de la început. Aflându-se pe această treaptă a nevoinţei, rugăciunea trece în următoarea sa fază şi, din lucrătoare devine de sine mişcătoare. Aici este trasată o graniţă dintre două perioade de bază, fundamentale, din viaţa nevoitorului: se săvârşeşte perioada lucrătoare de curăţire şi începe perioada iluminării minţii perioada contemplativă. De acum înainte calea lucrării pocăinţei, calea lucrării minţii trupeşti, duce la dobândirea Duhului Sfânt. Aici este începutul vieţii duhovniceşti. De aici, rugăciunea trece în totalitate în simţul inimii şi omul se roagă cu inima mişcată de Duhul Sfânt, stând cu mintea în inimă în faţa tui Dumnezeu. Diavolul, izgonit afară, nu-1 mai atacă pe om de la sine dar începe să lucreze prin alţi oameni, aprinzând în ei ura şi invidia. Acum oamenii vor începe să-1 prigonească pe adevăratul următor al lui Hristos, făcându-i tot felul de mârşăvii. Aceasta este regula generală a luptei. Dar, să ne întoarcem puţin înapoi. Aşadar, omul, observând în inimă rădăcina stăpânitoare a răului, mândria se răscoală împotriva ei, o omoară şi o aruncă afară, prin aceasta curăţind inima de toate patimile şi de Satana. Trebuie de observat, mai întâi de toate, că un asemenea nevoitor nu poate fi omul ce-şi face voia proprie, deoarece inima se curăţă de către Dumnezeu prin împlinirea voii Lui, şi prin faptul că îşi aminteşte de E1 necontenit în rugăciune. Dacă inima este curată, înseamnă că omul a învăţat să împlinească voia lui Dumnezeu, pe care a cunoscut-o întru totul. Iar voia lui Dumnezeu în aceea şi constă: ca omul să primească de la E1, în dar, o mare şi incomparabilă virtute, şi anume, simţul rugăciunii, care trăieşte în inimă, lucrată fiind de Duhul Sfânt. Printre virtuţile cu adevărat duhovniceşti dobândite în urma curăţirii inimii, deosebit de înălţătoare este smerenia, numită şi smerita înţelepciune. După fire, smerenia este adevărata cunoaştere de sine, născută din îndurarea necazurilor, prin nereuşite şi neputinţe, atunci când în lupta cu răul omul cunoaşte adevărata nimicnicie a „eului” său. Ceea ce până acum s-a numit smerenie a fost doar închipuirea ei, o oarecare asemănare, care nu a avut nici o contribuţie la cunoaşterea de sine, ci era, comparabil, nefolositoare. A recunoaşte rugăciunea minţii din inimă lucrătoare, şi de a o delimita de cea minţii, este posibil doar după caracterul ispitelor descrise mai sus care „însoţeau” lucrarea. Altfel nu se poate. Un criteriu deosebit al rugăciunii mintii din inimă este atenţia care nu se împrăştie. Acum rugăciunea nu mai constă atât în multitudinea pronunţărilor ei, cât în calitatea atenţiei, cu scopul de a depista mai uşor cetele dracilor şi vicleşugurile

acestora. În perioada lucrării rugăciunii minții din inimă lucrătoare, atenția minții necesită să fie concentrată acolo unde era şi în momentul lucrării rugăciunii minții. Adică mintea, fiind atentă la rugăciune, să se concentreze în gâtlej, acolo unde se află organul de vorbire şi pe unde se înghite mâncarea. Acest lucru este deja testat prin experiență, şi la fel ne menționează şi Sfântul Paisie Velicicovski. Ca unul ce ține de unirea minții cu inima precum s-a explicat, însuşi harul coboară în inimă mintea cea rugătoare. Şi aceasta se întâmplă la timpul cuvenit însă nu mai înainte ca inima să fie curățită de patimi.

Ia aminte, lucrătorule al acestei sfinte rugăciuni a lui Iisus, următoarele: concentrează-ți cu toată silința atenția numai acolo unde am indicat mai sus, căci dacă vei permite minții, care este atentă la rugăciune, să circule prin alte locuri ale ființei tale, atunci îți vei produce ție însuți un mare necaz şi nu vei obține nici un folos. Fixând mintea în locul indicat vei asigura minții cea mai scurtă cale de pătrundere în inimă, pentru a aduce cu toată plinătatea sufletului doxologii, închinându-te astfel Domnului în neîncetată rugăciune „cu duhul şi cu adevărul" (In. 4,24). Evită prin toate mijloacele să-ți concentrezi atenția în cap, înăuntrul pântecelui, în rinichi, etc. pentru că acest lucru este destul de păgubitor. Să ții atenția acolo unde ți s-a indicat. A fost spus de către Sfinții Părinți că această cale a pătrunderii în inimă o arată Însuşi Dumnezeu şi aceasta se întâmplă nu mai devreme de a se curăța inima. Însuşi Domnul coboară mintea care este atentă la rugăciune în inimă, şi împreună cu rugăciunea, însuşi Dumnezeu intră în inimă, deoarece Numele Domnului este nedespărțit de Însuşi Domnul. Să nu îndrăznească omul, înainte de a se curăța, să inventeze după mintea sa altă o cale de pătrundere în inimă, căci va fi ruşinat, deoarece nu există o altă cale decât cea descrisă. La Sfinții Părinți nu se mai pomeneşte un alt loc de concentrare a atenției. În general, ei scriau scurt şi acoperit, pentru că în vremea lor erau mulți lucrători pe ogorul acestei sfinte lucrări şi deci nu se simțea necesitatea de a se oferi explicații.

După ce mintea s-a unit cu inima, omul poate fi gata de a urca la treapta rugăciunii contemplative. El nu mai are nevoie de îndrumători, deoarece Dumnezeu se află în inima lui. Acum, dorințele şi acțiunile omului coincid cu voia cea sfântă a lui Dumnezeu. După coborârea minții în inimă, omului îi este dat să cunoască adevărul, şi anume că acum a dobândit o adevărată cunoaştere de sine şi pentru el a devenit accesibil înțelesul miezului Sfintei Scripturi. Acum el însetează de dorința de a le împărtăşi celor apropiați, din dragoste față de ei, tot ceea ce-i este descoperit. Însă el este obligat să respecte cu toată sârguința tăcerea şi cu toate puterile să păstreze liniştea prezentă în inima lui. Dacă este un Stareț iscusit, sau altcineva care are experiență în lucrarea minții, atunci este bine să petreci în discuții cu ei, oferindu-le respectul cuvenit. Este ziditor pentru suflet să-i asculți pe acei oameni, al căror cuvânt este plin de o iscusită înțelepciune duhovnicească şi care, prin cunoştințele lor, sunt adevărați teologi şi lumina lumii.

Cel ce lucrează rugăciunea, atâta timp cât nu a ajuns la măsura curăției inimii, nu trebuie să dea importanță simțurilor fiziologice: căldura din trup sau din piept, frigerea sau săltarea înăuntrul trupului sau sub piele. Toate acestea trebuie respinse şi nebăgate în seamă. Această căldură are o proveniență simțitoare [adică trupească- n.n.] şi după fire.

Toate aceste fenomene sunt de ordin neo-firesc şi sunt nevinovate dar, dacă le primim ca fiind pline de har, atunci urmează înşelarea. S-ar putea simți o dulceață în gâtlej, o

mireasmă sau altceva de acest fel, adică o funcţie a unuia din cele cinci simţuri exterioare. Dar să nu dai atenţie la nimic din ceea ce este supus simţurilor, ci să le alungi de la tine. Să cunoşti doar rugăciunea şi să te îngrijeşti de atenţie. În rugăciune se găseşte tot ceea ce este necesar. Ea duce [pe cel ce o practică- n.n.] la ceea ce ochiul n-a văzut, nici urechea n-a auzit, nici la inima omului nu s-au suit, acestea au gătit Dumnezeu celor ce îl iubesc pre dânsul" (1 Cor. 2,9).
Când inima va fi curăţită de către Dumnezeu, atunci Domnul va trăi acolo şi va lucra acolo. Iar în Domnul este şi harul, şi darurile. Aici totul şi toate prisosesc. Astfel, Domnul, dându-se pe Sine omului, îi dăruieşte toate cele ce-I aparţin Lui. Domnul îi dăruieşte omului renaşterea virtuţilor, întărindu-i-le în inimă. Iată, acest lucru este minunat şi trebuie să-1 uimească pe cel ce se roagă şi nu alte fapte sau lucrări prin care el ar putea fi robit. Până la dobândirea curăţiei, chiar dacă se întâmplă vreo acţiune a harului, această acţiune are menirea de a trezi din somnul păcatului. Numai după aceea va începe să lucreze şi harul poruncitor. Harul ce se retrage, are ca scop de a învăţa şi a conduce mintea omului în lucrarea mântuirii; acesta îl învaţă pe om, îl desăvârşeşte în lucrarea rugăciunii cu o deosebită atenţie, îl mai învaţă smerita lăsare în voia lui Dumnezeu, în încercările luptei pentru dobândirea virtuţilor, precum şi cunoaşterea propriei nimicnicii şi a stării de păcat. Toţi acei care se considerau pe sine vrednici de darurile pline de har, aceia care erau în aşteptarea onorurilor, vedeniilor şi minunilor, au nimerit în plasa vrăjmaşului. Dar cei ce mergeau cu o conştientizare sinceră a păcatelor, a slăbiciunilor, a propriei nimicnicii şi nevrednicii, nădăjduind doar în Dumnezeu, care din dragoste

RUGĂCIUNEA MINŢII DIN INIMĂ DE SINE MIŞCATOARE

După toate cele trăite pe calea pocăinţei, după lungi zile de mare tânguire şi mare tristeţe, omul ajunge într-un total devotament faţă de voia lui Dumnezeu. Acum mintea împreună cu rugăciunea este coborâtă de către Dumnezeu în inimă, pentru lucrarea rugăciunii minţii din inimă de sine mişcătoare. Din această clipă omul se apropie de adevărata cunoaştere şi împlinire totală a voii lui Dumnezeu, intră în viaţa duhovnicească cea adevărată, iar mintea lui capătă o întreagă înţelepciune, pătrunzând astfel, deşi nu întru totul, în unul din locaşurile minţii despre care este spus, „în casa Tatălui Meu, multe lăcaşuri sunt". Mintea coborând în inimă nu stă degeaba, ci împreună cu inima începe să lucreze rugăciunea, dar nu cu ajutorul cuvântului şi nu cu gândul, ci cu însuşi simţământul inimii, care nu încetează şi nu se opreşte nici în timpul somnului, nici în oricare altă vreme, deoarece acest simţ este întru totul neîncetat. Şi astfel omul se roagă Domnului neîncetat, cu toată fiinţa naturii sale, a minţii şi a inimii sale, încredinţându-I-se Lui şi aruncându-se pe sine cu totul în faţa Sa, cu mulţumire din inimă. Acum toate virtuţile au intrat în inimă dimpreună cu rugăciunea. Între acestea este şi simţământul mulţumirii celei din inimă. Acum începe cu adevărat o viaţă duhovnicească şi virtuoasă, când virtuţile lucrează nu în aparenţă, ci din toată inima şi în inima însăşi. Mintea care a intrat odată în inimă nu mai iese afară, ci doar dacă va dori de bunăvoie să apeleze la cele din afară. Aflându-se înăuntru, chiar dacă se va confrunta cu cele exterioare, în caz de necesitate, (acolo unde este nevoie), ea o face doar superficial, fără participarea întregii inimi. Mintea săvârşind coborârea în inimă, în

simțurile duhovnicești ale ei, vorbește neîncetat cu Domnul și cu sufletul, apropiindu-se de ea (adică de inimă), și pe ea apropiindu-și-o de sine. Aceasta este lucrarea de rugăciune a omului care petrece o viață cu adevărat duhovnicească și curată.
Prin acțiunea rugăciunii revin la viață și virtuțile, care cresc prinzând putere și desăvârșindu-se, după cum este spus „Merge-vor din putere în putere” (Ps. 83,8), căci odată cu una încep să crească și celelalte. Creșterea în mare măsură a unei virtuți atrage după sine și creșterea, în aceeași măsură, și a celorlalte, deoarece virtuțile au aceeași natură și alcătuiesc sufletul. Virtuțile nu pot exista în lipsa uneia dintre ele, după cum nu poate exista nici o virtute fără celelalte, pentru că ele se găsesc în inimă și se numesc adevărate, iar Adevărul este unic și nedespărțit. Prima din adevăratele virtuți, după coborârea minții în inimă, este virtutea smereniei. Adevărata smerenie nu este altceva decât adevărata cunoaștere de sine, care te aduce la smerita cugetare. În asemenea caz omul își recunoaște în totalitate „eul” său mândru și neînsemnat, creat din nimic din pronia lui Dumnezeu. Și acum cunoscându-se pe sine și reîntorcându-se către nimicnicia sa, înțelege că propria lui natură este praf, iar duhul vieții, pe care i L-a suflat Domnul, adică sufletul lui, este suflare Dumnezeiască. Tot ce este mai prețios în el este de la Domnul, el fiind pulberea pământului.
Când deja Însuși Domnul îl conduce în toate pe om, îi oferă acestuia posibilitatea să se vadă pe sine ca pe cel mai de nimic din toate câte există. Atunci, nedespărțit de cunoașterea de sine se dă omului cunoașterea de Dumnezeu, care se numește la Sfinții Părinți: „vederea” adevărului. Vederea adevărului, adică vederea înțeleaptă a lui Dumnezeu este, în esență, vederea Domnului cu adevărații ochi duhovnicești. Domnul se dă pe Sine spre a fi cunoscut și a fi gustat, aici se află căutata esență a vieții omenești. Acesta este un mare dar și o răsplată care nu se poate compara cu nimic. Acesta este un lucru ce se poate contempla și din care se poate împărtăși cel care are o atenție cu adevărat duhovnicească. Iată de ce toate acestea nu ne pot fi date în perioada lucrătoare, când omul petrece în starea omului cel vechi, căci unde sunt darurile, acolo este și Însuși Dătătorul de daruri, Dumnezeu. Căruia Domnul i-a dat adevărata virtute, aceluia I se dă pe Sine Însuși, deoarece adevărata virtute este virtutea cea dumnezeiască. De aceea omul, predându-se în totalitate voii lui Dumnezeu și primind de la E1 tot ceea ce a căutat, adică vederea adevărului, începe sa trăiască după Dumnezeu ducând o viață cu adevărat duhovnicească, care se numește „Viața după Dumnezeu”. Și aceasta este veșnică. Până acum omul a trăit după înțelepciunea trupească. E1 putea fi numit și cunoscut în societate ca om duhovnicesc dar aceasta era o greșeală.
După însăși natura sa, omul sufletesc se deosebește de cel duhovnicesc, precum ne învață Sfântu1 Apostol Pavel (1Cor.2,14-15). Strict spus, viața duhovnicească în om începe numai după dobândirea Duhului Sfânt, care dă duhului omenesc viața veșnică.

RUGĂCIUNEA MINȚII DIN INIMĂ CURATĂ

Mai sus, s-a menționat că după o deplină lăsare în voia lui Dumnezeu, prima fază a adevăratei rugăciuni duhovnicești este numită a minții din inimă de sine mișcătoare. Despre ea s-a vorbit deja. Chiar dacă mai puțin, dar destul de suficient. După aceasta vine o fază mai desăvârșită, a rugăciunii curate sau neîmprăștiate. Această rugăciune a minții din inimă se săvârșește cu mintea și cu inima care s-au curățit în întregime de întuneric și de patimi. Inima, fiind despătimită, se roagă curat, și dintr-o astfel de inimă

nu mai ies cugete. De curăție este nedespărțită neîmprăştierea, adică când mintea nu mai emană cugete şi dorințe păcătoase.
O astfel de rugăciune este cu adevărat contemplativă, şi acum omul trăieşte cu adevărat o viață duhovnicească curată şi contemplativă. Astfel trăind, omul se roagă în adevăr prin Duhul Sfânt. Virtuțile, care țin de întreaga înțelepciune sunt crescute de Domnul din ce în ce mai mult, pe trepte tot mai înalte. Dumnezeu face bine omului în măsura în care mintea lui poate primi acest bine, iar sufletul poate să simtă harul trimis. Dumnezeu Se dă întreg pe Sine omului, iar omul, topindu-se de bunăvoință şi de dragostea Lui către el, strigă către Domnul: „Potoleşte, Părinte Sfinte, valurile harului tău, deoarece mă topesc ca ceara".
În cazul unei vieți contemplative, prin rugăciunea curată omului îi devine accesibilă mai înainte vederea următoarelor faze ale desăvârşirii, care pot fi căpătate pe treptele cele mai înalte ale vieții duhovniceşti, după intrarea în rugăciunea văzătoare. Mintea, în cazul unei viețuiri contemplative, se ridică de la desăvârşire la desăvârşire, toate virtuțile cresc în plinătatea lor, luminându-se din bunătățile dumnezeieşti şi hrănindu-se cu hrana duhovnicească a Duhului dumnezeiesc, de la trapeza Tatălui Ceresc. Astfel, omul se sălăşluieşte cu mintea în lăcaşurile cerului, trecând prin diferite trepte ale adevăratei vederi, vizitând unul după altul locaşurile din ce în ce mai luminoase ale Tatălui Ceresc. Omul în stare de contemplație este stravofor [adică purtător de cruce- n.n.], după pilda lui Hristos, şi împlinind întru toate voia Tatălui său Ceresc. Este imposibil să-ți duci crucea neavând necazuri, deoarece la fel a fost şi cu Hristos, Fiul lui Dumnezeu după fire, Care întreaga viață pământească şi-a petrecut-o în necazuri. Aceste necazuri cuprind în viața contemplativă întreg omul duhovnicesc însă ele nu sunt ca cele pe care le are omul lucrător. Aceste necazuri sunt duhovniceşti. Orice apropiere de cele înalte este însoțită de greutăți, şi cel ce contemplă este supus necazurilor, indiferent de faptul că s-a eliberat de patimi. Iar necazurile sunt atât de mari, încât poate să le îndure doar acel care este condus de dragostea firească față de Tatăl Ceresc. Pe un asemenea om nou, din nemărginita dragoste față de el, Tatăl Ceresc îl ridică tot mai sus şi îi descoperă cunoştințe tainice despre om şi despre Sine Însuşi, cunoştințe care sunt de necuprins. În viața contemplativă, somnul fuge de la om, trupul uită de mâncare şi mintea e umplută de plinătatea descoperirilor. Toate acestea pot fi accesibile doar, desigur, celor ce sunt tari duhovniceşte. Dragostea față de . Dumnezeu şi față de aproapele vine într-o măsură imposibil de a fi oprită, iar mintea arde cuprinsă fiind de văpaia dragostei.

RUGĂCIUNEA VĂZĂTOARE

Tot ce a fost scris aici, despre mintea cea cu adevărat duhovnicească, începând cu deplina lăsare în voia lui Dumnezeu şi terminând cu rugăciunea văzătoare, poate fi corect înțeles doar atunci când însuşi omul va ajunge în starea duhovnicească de întreagă înțelepciune a minții şi a sufletului. Altfel, toate tentativele de a înțelege cu ajutorul lecturării esența fenomenelor duhovniceşti, vor duce la falsa cunoaştere, deoarece mintea care cugetă trupeşte nu are posibilitatea să perceapă ceea ce este arătat de la Duhul lui Dumnezeu, pentru că ceea ce este cu adevărat duhovnicesc este o taină. De aceea puține se pot spune despre rugăciunea văzătoare, deoarece păşim pe acel tărâm

unde trebuie „să tacă tot trupul omenesc”. Iar acel care este ridicat de Domnul în aceste lăcaşuri, devine el însuşi un văzător tainic.
Contemplarea premerge adevăratei vederi a raţiunii. Rugăciunea curată contemplativă anticipează, prin sine, cea mai înaltă treaptă a tuturor virtuţilor, şi anume rugăciunea văzătoare. Această virtute mai este numită şi fecioria duhului. În rugăciunea văzătoare, mintea îl vede nemijlocit pe Dumnezeu, cunoaşte tainele iconomiei Sale, începând cu sfatul dumnezeiesc privind creaţia omului şi terminând cu a doua venire a lui Hristos şi Înfricoşata Judecată, şi se îndreaptă spre înţelegerea marilor taine dumnezeieşti. Cele mai vrednice minţi contemplative sunt sălăşluite de către Tatăl în cele mai înalte lăcaşuri cereşti, în lăcaşurile fecioriei duhovniceşti, deoarece e nevoie ca măcar în unii să lucreze cu toată plinătatea toate puterile fiinţei omeneşti. În unii ca aceştia întreaga înţelepciune duhovnicească trece în feciorie duhovnicească, iar viaţa contemplativă şi rugăciunea curată trec în rugăciunea văzătoare. Acestea le rânduieşte Însuşi Domnul Atotţiitorul, hrănindu-1 cu cereştile taine. Pe un asemenea om ceresc, care trăieşte duhovniceşte însă cu trupul rătăceşte pe pământ, Dumnezeu îl introduce în rugăciunea văzătoare, în vederea celor mai ascunse taine dumnezeieşti, şi aceasta poate fi o maximă luminare a minţii şi a sufletului. În fecioria duhului are loc atât dobândirea tuturor desăvârşirilor posibile şi o posibilă apropiere faţă de Dumnezeu, cât şi urcarea în cetatea apocaliptică „Ierusalimului celui nou care se pogoară din Cer de la Dumnezeul Meu” (Apoc. 3,12). Sunt rari cei pe care Domnul îi ridică în această stare de adevărată feciorie a duhului. De aici, omul îl slăveşte pe Dumnezeu cu inima sa, în care răsună cuvântul cântat de Biserică cu putere: „Luminează-se întru unimea Treimii cu sfinţenie de taină”. În sufletul curăţit în măsura în care aceasta este posibil, după spusele Sfântului Macarie cel Mare, „Însuşi Duhul petrece”, şi acesta este mult iubit de Dumnezeu. Şi se bucură Domnul, cu bucuria Duhului, de un asemenea suflet, care este mireasa Lui. Sfinţii Părinţi aseamănă astfel de suflete cu soarele, deoarece ele vieţuiesc având raţiune dumnezeiască, primind lumină de la Lumina cea pururea fiitoare. Adevărata viaţă duhovnicească începe odată cu primirea de către om a înfierii lui Dumnezeu, după har. Şi deoarece omul a devenit fiu şi moştenitor duhovnicesc, el este, asemenea lui Hristos, moştenitor al Tatălui Ceresc, Care îi dăruieşte fiului Său după dar mintea lui Hristos, ca astfel cel înfiat să trăiască în slava lui Dumnezeu.

Scurte comentarii la “Calea lucrării lăuntrice”

Despre pravila de rugăciune

În cazurile în care autorul vorbeşte despre pravila de chilie, sau oferă sfaturi practice cu privire la ea, de la cititor se cere o abordare chibzuita. Trebuie să ştim că unele specificări prezente în poveţele Vlădicăi Antonie, ţin de situaţia cu totul deosebită în care se aflau credincioşii din Rusia la sfârşitul anilor ‘50, începutul anilor ‘60, ai sec. XX, când, după 40 de ani de prigoană împotriva Bisericii abia încetaţi, începe o nouă perioadă de persecuţii. Lucrarea de faţă a fost scrisă pentru monahii din afara mănăstirilor, care se nevoiau în lume, neavând povăţuitori şi stareţi, în limita rânduielii vieţii mănăstireşti, în lipsa literaturii duhovniceşti şi, desigur, în condiţii cu totul nefavorabile, care implicau în viaţa monahilor necesitatea îngrijirii de cele materiale şi

de starea lor socială. Iată de ce unele recomandări, şi anume cele cu privire la pravila de chilie, nu sunt adecvate condiţiilor din prezent.
Maica Antonia, ucenica de chilie a Vlădicăi, îşi aminteşte despre acesta: ,,Vlădica spunea că dacă monahul nu-şi va citi zilnic pravila de rugăciune, adică slujbele din întreg ciclul zilnic al slujbelor bisericeşti, atunci el nu va rezista în viata monahală. E1 îi sfătuia în îndeplinirea acestei pravile pe toţi fiii duhovniceşti pe care îi călugărise. Îndeplineam şi eu această pravilă. Îmi trebuiau 5 ore pe zi pentru ea. În prezent e mult mai uşor, deoarece toate aceste slujbe se slujesc zilnic în biserici.”
Trebuie să ţinem cont şi de faptul că Vlădica Antonie nu a scris această lucrare pentru un cerc mai larg de cititori şi nici cu intenţia de a o publica. Ea a fost destinată fiilor săi duhovniceşti, pe care el îi cunoştea bine şi-i povăţuia şi pentru care se ruga şi pentru care, ca un povăţuitor, îşi asuma o oarecare responsabilitate în faţa lui Dumnezeu. Cititorul contemporan, atunci când face cunoştinţă cu lucrarea arhiepiscopului Antonie, trebuie să ţină cont de aceste specificări, şi să tină cont şi de sfaturile Vlădicăi cu o anumita chibzuială.
Spre exemplu: autorul recomanda începătorilor să adauge la pravila obişnuită câte 500 de rugăciuni ale lui Iisus dimineaţa şi seara. În condiţiile de astăzi, aceasta pravilă nu este fără pericol pentru cei care locuiesc în lume pentru faptul că sunt supuşi unor mai mari ispite din partea trupului.
Cuviosul Varsanufie de la Optina, atunci când discuta cu fiii săi duhovniceşti din lume despre măsura pravilei, spunea: ,,Vouă vă este imposibil să vă umpleţi viaţa cu rugăciunea lui Iisus, deoarece sunteţi ocupaţi cu serviciul şi cu altele, dar bine este ca fiecare să zică această rugăciune în fiecare zi, după posibilitate: care de 20 de ori’, care de 40 de ori, care de 50 de ori sau chiar şi de 100 de ori. Fiecare să se deprindă cu ea după putere. Important este să nu stăm pe loc. Măcar cu un pas înainte, şi pentru aceasta, Slavă Domnului !“
Sfântul Ignatie (Briancianinov), recomanda monahilor din mănăstiri următoarea pravilă: ,,La început, străduieşte-te să zici rugăciunea lui Iisus de 100 de ori cu atenţie şi fără grabă. Cu timpul, dacă vei observa că poţi să zici şi mai multe, adaugă încă câteva rugăciuni”.
Cu toate acestea, exista şi alte păreri. Se pare că în această problemă se cere o deosebita atenţie şi nu puţina înţelepciune. Iată ce recomanda Sfântul Teofan Zăvorâtul unui începător: ,,Să spui rugăciunea în felul următor: două zile câte o mie de rugăciuni, apoi alte două zile câte două mii, iar peste o săptămână câte trei mii. La numărul de trei mii te poţi opri pentru un timp mai îndelungat, iar apoi mai adaugă încă câte o mie. Bine ar fi să deprinzi această lecţie a o face noaptea... iar rugăciunea aceasta o poate spune nu numai monahul, ci şi mireanul”.
Un exemplu pilduitor îl întâlnim în viaţa episcopului Varnava (Beliaev). Odată, o monahie care spunea zilnic rugăciunea lui Iisus de o mie de ori, i-a cerut Sfântului Varnava binecuvântare pentru mărirea acestei pravile. La care el i-a răspuns: “Ar fi bine să vă supuneţi unui examen. Spre exemplu, rostiţi rugăciunea nu de o mie de ori, ci de zece ori, însa în aşa fel, încât să nu scăpaţi în minte nici un cuget sau imagine”. Nu după mult timp, maica cu pricina a venit şi s-a pocăit, spunând că nu poate sub nici o formă a îndeplini această pravila fără să-şi scape atenţia sau să cugete ceva în afara rugăciunii. Este clar că aici întâlnim o situaţie în care rugăciunea nu este adevărată. De multe ori ni se pare că ne rugăm bine. Unii monahi, rostesc într-adevăr multe rugăciuni pe zi, dar se

ostenesc „în aer” deoarece la ei rugăciunea nu se mişcă din loc. Dumnezeu împodobeşte cu darurile Sale nu o astfel de osteneală goală, ci smerenia. Îndemnul insistent spre o rugăciune făcută cu trezvie, îl întâlnim şi la Părinţii contemporani. Spre exemplu, Părintele arhimandrit Ioan (Crestianchin) de la Pschov, spune: „Cel mai important şi trebuincios nouă dar de la Dumnezeu este darul înţelepciunii. De el avem nevoie atât în treburile lumeşti, cât şi în viaţa duhovnicească... Nu vă alegeţi o pravilă mare de rugăciune, căci atunci când ai inima şi sufletul pline de patimi şi, persistând în această stare, cauţi să spui de multe ori rugăciunea lui Iisus, ţi se poate întâmpla vreo dereglare psihică. În vremea noastră nu se cade a ne apuca de multe nevoinţe mai ales din voinţă proprie, deoarece mândria în aşa măsură a întunecat mintea şi simţurile noastre, încât nevoinţele mari pot aduce numai pagubă”.
Despre înlocuirea pravilei după cartea de rugăciuni cu rugăciunea lui Iisus, aflam la Sfântul Isaac Sirul: “Nu socoti zadarnică înlocuirea psalmodiei cu rostirea rugăciunii din inimă cu atenţie, pentru că dacă vei deprinde această rugăciune ea înlocuieşte psalmii”.
Despre aceasta, contemporanul nostru, Mitropolitul Antonie (Blum) de Suroj, spune: „În filocalie, cât şi în Vieţile unor Sfinţi, citim că se cuvine a reduce la minim pravila din cărţi ca să oferim cât mai mult spaţiu pentru rugăciunea lui Iisus. Dacă vrei să ştii ce ar însemna “minim” după Sfinţii Părinţi, atunci ascultă ce scrie Sfântul Grigorie Sinaitul. La el minim înseamnă Miezonoptica, Rugăciunile de dimineaţă, Utrenia, Vecernia şi Pavecerniţa. Pare a fi paradoxal, dar ceea ce la Sfinţi înseamnă „minim”, la noi ar fi „maxim”. Nu de puţine ori, în scrierile Părinţilor nevoitori citim despre înlesnirea rugăciunii neîntrerupte, care nu ţine de termeni sau timp. Cunoscutul Stareţ sihastru din Caucaz, scrie: „Am urmărit scopul să-mi unesc inima, sau omul cel lăuntric, cu Domnul. Pentru aceasta, ziua şi noaptea am rostit Numele Domnului Iisus, Cel vrednic de toata închinarea şi cinstirea. Pentru această lucrare am părăsit oricare altă îndeletnicire duhovnicească. De acum înainte, ce nu aş face, mă strădui să port în inimă Numele preadulce al Domnului Iisus

Despre înfrânare

Consultând tipicul Sfântului Vasile cel Mare, aflăm următoarele: „Celor ce vor să trăiască cu multă cuviinţă, le este necesară legea înfrânării. Aceasta o spunem pentru că Apostolii numărau înfrânarea printre roadele Duhului (Galat. 5, 23), şi pentru că omorârea trupului se atinge mai uşor prin înfrânare... Şi prima neascultare a făcut-o omul tot din pricina neînfrânării. Toţi Sfinţii mărturisesc despre importanţa înfrânării. Viaţa în trup a Domnului, precum şi toate Vieţile Sfinţilor, ne îndeamnă spre înfrânare. Înfrânarea este desrădăcinarea păcatului, înstrăinarea de patimi, omorârea trupului, începutul vieţii duhovniceşti şi mărturia vieţii viitoare. În lucrarea sa intitulată „Calea spre mântuire”, episcopul Petru (Ecaterinovski), scrie următoarele: „Virtutea înfrânării, ţine de cele ale inimii. Inima este sensibilă la toate schimbările care au loc în sufletul şi trupul nostru, iar în starea ei păcătoasă, fiind îndemnată de necesităţile instinctive, uşor cade în desfătarea celor simţitoare. Iată de ce se cuvine a ne reţine desăvârşit de la plăcerile nepermise, iar de cele permise să ne folosim cu mare atenţie şi numai în situaţii critice. Întreaga înţelepciune este starea de întregime, de sănătate şi de nestricăciune a inimii, sau starea de curăţire a simţurilor. Dacă gândirea este întreagă, sănătoasă şi

conformă Legii lui Dumnezeu, atunci şi inima este sănătoasă. Importantă este curăţia inimii, care constă în faptul că inima nu mai este ademenită de nimic din ceea ce este păcătos şi nu se mai desfătează cu cele trupeşti, ci se bucură de adevăr, de bine, de sfinţenie şi de Dumnezeu. Curăţenia inimii însă nu se deprinde cu uşurinţă. Principalul duşman al ei este desfătarea. Iar înfrânarea este mijlocul cel mai sigur de dobândire a curăţiei inimii. Iată de ce marii nevoitori se înfrânau chiar şi de la plăcerile cele îngăduite omului". Printre multele sfaturi cu privire la înfrânare, episcopul Petru atinge şi problema somnului. El nu face deosebire între monahi şi mireni, ci vorbeşte despre „orice nevoitor creştin", spunând: „În această problemă trebuie să fim precauţi ca nu cumva să încălcăm limitele firii, căci încălcarea lor nu rămâne fără de pedeapsă. Se ştie că din pricina limitării peste măsură a somnului, forţele organismului se istovesc, duhul îşi pierde vigoarea şi omul devine aproape incapabil să se mai ocupe de treburile zilnice. Insuficienţa somnului împiedică relaxarea creierului şi a sistemului nervos, atât de necesare pentru sănătatea trupească. Omul ce nu şi-a împlinit somnul, devine supărăcios şi posomorât, deoarece creierul lui, precum şi întreg sistemul nervos, sunt în stare de excitare. Pe de alta parte, surplusul de somn provoacă slăbiciunea şi inactivitatea creierului. Cei care iubesc să doarmă mult au judecata proastă, însoţită de o imaginaţie stupidă şi de inexpresivitate. Somnul mult provoacă moleşeala şi inactivitatea atât a creierului, cât şi a trupului. Astfel, trebuie să ştim că măsura somnului ţine de vârstă, gen, temperament, ocupaţii, anotimp, climă şi sănătate. Nu putem stabili o măsură pentru toţi şi pentru fiecare. Spre exemplu, pentru cei maturi care locuiesc într-o zona cu climă temperată, este bine să se culce la orele 21- 22 şi să se trezească dimineaţă la orele 5-6, odată cu răsăritul soarelui. Drept normă, se recomandă pentru somn minim 6 ore, maxim 7 ore din 24; celor bătrâni le este de ajuns să doarmă 5 ore din 24. De fapt, fiecare se conduce de propria-i experienţă a vieţii şi doarme atât cât găseşte necesar. Sfinţii Părinţi atenţionează că din pricina mult-dormirii, mintea se îngraşă (cu sensul de inactivitate, moleşeală), se înmulţesc cugetele pătimaşe, se intensifică pofta trupului, iar asupra sufletului vine tristeţea. După spusele Sfântului Ioan Scărarul, privegherea curăţă mintea, iar somnul mult înăspreşte sufletul. Monahul veghetor este duşmanul curviei, iar cel somnoros este prietenul ei. Privegherea stinge aprinderea trupească şi curăţă somnul de năluciri (vise urâte). Surplusul de somn provoacă uitarea, iar privegherea împrospătează memoria.

Fiind o fiinţă compusă din trup şi suflet, omul trăieşte şi activează sub influenţa a doua lumi: lumea văzută şi cea nevăzută. De aici apare necesitatea vegherii în timpul somnului, ca un mijloc de luptă împotriva vrăjmaşilor, care sunt duhuri şi niciodată nu dorm, ci veghează spre pieirea noastră. Pentru ca privegherea noastră în timpul somnului să fie permanentă şi puternică, se cere ca atât înaintea plecării spre somn, cât şi în tot restul vieţii, să ne păzim memoria şi imaginaţia de cugete şi închipuiri urâte (necurate). În timpul somnului, această intenţie a sufletului nostru se va săvârşi fără de participarea activă a voinţei şi a libertăţii noastre însă va atrage după sine umbrirea harului şi prezenta Îngerului Păzitor, care ne ocroteşte în timpul somnului.

Sfântul Ioan Scărarul spune: „Uneori ne trezim din somn neprihănit şi împăcaţi. Aceasta este o binefacere îngerească pe care o primim de la îngeri atunci când am adormit în rugăciune. Sufletul, care în timpul zilei se îndeletniceşte cu cele duhovniceşti, continuă această lucrare şi în timpul somnului, spre alungarea duhurilor şi a nălucirilor viclene".

Privitor la măsura somnului, Cuviosul Serafim de Sarov recomanda surorilor din

Diveevo să doarmă 6 ore noaptea şi o oră ziua, după prânz. În acelaşi timp, întâlnim şi cazuri cu totul contradictorii. Spre exemplu, Sfântul Ioan de Kronstadt, cu toate că avea un mod de viață foarte supraîncărcat, dormea doar 3-4 ore din 24, iar Sfântul Ierarh Ioan (Maximovici) toată viața sa, de la primirea călugăriei şi până la trecerea sa în veşnicie (anul 1966) nu s-a culcat deloc. Nu este cazul să facem lămuriri, fiidcă aceasta este cu putință doar celor aleşi de Dumnezeu şi se face nu fără de ajutorul harului. Însă, spre regret, întâlnim şi cazuri când această virtute este falsă, de la demoni. Despre un asemenea „nevoitor", care în starea de înşelare putea să stea desculț pe cărbuni aprinşi, pomeneşte Sfântul Ignatie (Briancianinov).
Cu totul minunată a fost înfrânarea Părinților celor din vechime, însa, cu părere de rău, măsura nevoințelor lor, cu unele excepții rare, este inaccesibilă pentru noi. Despre pravila şi tipicul Părinților vechi aflăm de la Cuviosul Pahomie cel Mare, întemeietorul monahismului chinovial din sec. IV. Tipicul acestui Sfânt Părinte este alcătuit la îndemnul şi indicațiile unui Sfânt Înger şi ne arată desăvârşirea şi rigurozitatea disciplinei părinților egipteni, care prin aceasta depăşeau cu mult tipicul părinților din Palestina şi din Mesopotamia. Vizitând chinoviile egiptene în perioada lor de înflorire, Sfântul Vasile cel Mare a întâlnit aici ,,idealul monahismului, împlinirea deplină a năzuințelor creştine şi adevăratul model de viață în Hristos Iisus".
Tipicul Cuviosului Pahomie prevedea ca la miezul nopții cel însărcinat cu deşteptarea să cheme (prin toacă) pe monahi (adică pe frați) la rugăciune, care continua până dimineața. Îngerul a poruncit ca frații (monahii) niciodată să nu doarmă culcați, ci şezând pe scaun, fiind îmbrăcați cu rasa şi încinşi. Dacă se va trezi cineva mai devreme, să se roage, iar de va simți sete şi va fi în ajunul unei zile de post, să se înfrâneze. Mâncarea lor consta din pâine, sare şi legume, uneori şi fiertură. Cu toate că hrana era sărăcăcioasă, unii părinți veneau la trapeză doar pentru a-şi ascunde nevoința, alții mâncau la câteva zile. Dacă cineva, trecând prin livadă, întâlnea vreun fruct căzut jos, nu avea dreptul să-1 mănânce, ci trebuia să-l pună la rădăcina pomului. Trupului nu i se dădea nici o înlesnire. Se interzicea spălarea cu apă, cu excepția cazurilor de boală. De asemenea se interzicea folosirea focului, oricât de mare ar fi fost necesitatea de a se încălzi.
Sfântul Vasile cel Mare, în tipicul său de viață chinovială, acorda o mare atenție înfrânării cu dreaptă socoteală. El aşează anumite reguli, care interzic postirea peste măsură. Postirea, după el, se face cu binecuvântarea stareţului, iar dacă cineva îndrăzneşte de la sine să-şi intensifice postul, această postire este străină cinstirii lui Dumnezeu. Dorința de a posti mai mult decât cineva, vine din îndemnul patimii concurenței, care se naşte din slava deşartă. Înfrânarea constă nu numai din abținerea de la hrană, care nu valorează nimic în sine şi care duce la necruțarea trupului, osândită de Apostol (Colos. 2, 23), ci în primul rând în lepădarea voii personale.
Trebuie să menționăm că şi în prezent există chinovii cu tipicuri de viață mai riguroase decât cele obişnuite. Spre exemplu, la Sfântul Munte există cinci chinovii călăuzite de ucenicii marelui Stareț Iosif Isihastul, în care întâlnim o rânduială deosebită. Aici, monahii, după pavecerniță cinează şi pe la orele 19 merg spre somn. După două ore se trezesc şi se ocupa de rugăciunea lui Iisus patru ore în şir. La orele 2 noaptea se adună în biserică, pentru împlinirea restului slujbelor din ciclul zilnic. După liturghie merg la trapeză, apoi se odihnesc două ore. Toată ziua, până la vecernie sunt în ascultări, fără trapeză. Observăm ca în aceste lăcaşe se mănâncă de două ori în zi şi se doarme numai

patru ceasuri, plus miercurea, vinerea şi lunea țin post aspru. Rugăciunea din biserică durează aproximativ 10 ore din 24.
Mărturii despre postire minunată aflăm în viața Sfântului Tihon din Sfântul Munte (1884-1968), care locuind în peşteră, mânca doar pesmeți o dată pe zi, iar unele perioade al anului, o dată pe săptămână. Spre sfârşitu1 vieții, acest Părinte s-a hrănit tot postul Naşterii Domnului cu ridichi. El nu arunca coaja de ridiche, ci o usca înşirând-o pe sfoară. În zilele în care se dezleagă la peşte, stareţul fierbea apa într-o cutie de conservă, apoi înmuia în ea câteva coji uscate de ridiche şi spunea că şi-a preparat astfel ciorba de peşte (în rusă - uha).
Ucenicul acestui Stareț, cunoscutul Părinte Paisie Atonitul, povestea că la mutarea în veşnicie, Părintele Tihon i-a lăsat drept moştenire chilia sa, zicându-i: „Uite, eu am aici merinde pe trei ani. Ți le las ție", şi a arătat cu degetul spre şase cutiuțe cu sardină şi patru cutiuțe cu calamar, pe care i le dăduse un vizitator şi care, după părerea Părintelui Paisie, cu greu ar fi fost de ajuns pentru o săptămână.
Chiar şi în prezent, în unele chilii de pe Athos nu se consumă niciodată mâncăruri de dulce, nici chiar peşte, se bea apă de ploaie, iar la Sfintele Paşti se vopsesc cartofi roşii, în loc de ouă. O altă deosebire este că se interzice spălatul corpului şi pieptănarea părului. Stareţul Calinic Isihastul spunea: ,,Noi aici ne spălăm numai cu lacrimi". Unii dintre aceşti stareți atoniți nu se culcau pe pat niciodată, ci stăteau în picioare, fiind agățați de tavan cu nişte curele ca să nu cadă jos de oboseală. Mulți dintre Sfinții nevoitori şi-au petrecut întreaga viață în posturi minunate. Atunci însă când îşi permiteau să mănânce, se hrăneau cu rădăcini, fructe, legume, boabe fierte. Cei care locuiau în mănăstiri, sau în apropierea acestora, consumau şi pâine, uneori pesmeți.
Ne întrebăm ce influență asupra vieții trupeşti ar fi avut oare această nemiloasă înfrânare? Drept răspuns servesc informațiile despre durata vieții multora dintre marii postitori. Spre exemplu, Sfântul Simeon Stâlpnicul a stat pe stâlp optzeci de ani, şi a trăit 103 ani; Sfântul Chiriac Sihastrul a trăit 109 ani; Sfântul Alipie Stâlpnicul a trăit 118 ani; Sfântul Ioan Isihastul a trăit 104 ani; Sfinții Antonie cel Mare şi Teodosie cel Mare au trăit câte 105 ani; Sfântul Pavel din Tebaida a trăit 113 ani; Sfântul Anin a trăit 110 ani; Cuviosul Macarie Alexandrinul a trăit 100 de ani şi încă mulți alți Părinți au trăit până la 100 de ani.
La vremea sa, Cuviosul Paisie de la Neamț a fost nevoit să facă unele lămuriri cu privire la rătăcirea care vine de la prea multa îngrijire de sănătatea trupului. într-o scrisoare către frați, Cuviosul Paisie scrie: ,,Nu este adevărat că înfrânarea de la carne dăunează sănătății, căci alimentarea cu carne a fost îngăduită oamenilor numai după potop, ca o indulgență făcută lor pentru slăbiciunea firii. În Rai nu se mânca carne, iar viața noastră, a monahilor, trebuie să urmeze viața celor care au locuit Raiul. Deşi la început se consuma pe alocuri carne, de la Sfântul Sava cel Sfințit s-a lăsat acest aşezământ ca să nu se mănânce în mănăstiri carne".
Sfântul Ioan de Kronstatd spunea: „E de mirare faptul că, oricât de mult s-ar îngriji omul de sănătatea sa, cât ar îngriji de sine, cât ar mânca mâncare bună şi ar bea băuturi sănătoase, cât s-ar plimba la aer curat, totuşi se îmbolnăveşte şi este supus stricăciunii. Sfinții însă îşi omorau trupul prin postiri, prin privegheri, prin ostenelile nevoințelor şi toți au dobândit nemurirea şi nestricăciunea. Trupurile lor neîngrijite şi nespălate miroseau frumos încă fiind în această viață, pe când noi care avem trupurile îngrijite şi

spălate, după moarte provocăm putoare... Minunat lucru, noi zidind, ne distrugem trupul, iar ei distrugându-1, l-au zidit".
Adevărata înfrânare nu se limitează numai la abținerea le la alimente şi de la somn. Fericitul Diadoh spune că înfrânarea este specifică tuturor virtuților, iar cel ce se nevoieşte, după cum scrie Apostolul, se înfrânează de la toate [Cor. 9,25).
de Un exemplu caracteristic adevărată înfrânare aflăm în viața schimonahului Arhip (Şestacov) din pustia Glinsc. Părintele Arhip îşi înfrâna nespus de mult ochii. El nu privea niciodată spre femei, iar atunci când era nevoit să vorbească cu vreo femeie, îşi îndrepta privirile spre alte obiecte sau în jos. Dacă era necesar să se aşeze lângă o femeie îşi alegea un loc pe cât se poate de îndepărtat de ea. Odată s-a apropiat de el o femeie să-i ceară sfaturi, iar stareţul nu numai că şi-a plecat ochii, ci şi-a acoperit fața cu poala dulamei. Altădată, întâlnind pe cale o doamnă, stareţul Arhip şi-a acoperit fața cu rasa şi, grăbindu-şi paşii, a luat-o spre chilie, s-a împiedicat, a căzut jos, s-a ridicat continuând să fugă spre chilie, arătând călugărilor pilda adevăratei înfrânări.
Altă pildă a înfrânării ochilor ne-o arată stareţul Iacob de pe insula Eubeea (Grecia), trecut la Domnul în anul 1991. Pentru a-şi păzi memoria şi inima curate, acest mare nevoitor al sec. XX, niciodată nu a văzut goliciunea pruncilor pe care îi boteza. După spusele biografului său, de fiecare dată, atunci când boteza pruncii din localitatea apropiată Părintele Iacob îşi închidea ochii. La fel, cu ochii închişi făcea tunderea părului şi Mirungerea pruncilor pentru a-şi păstra mintea curată de chipul goliciunii, chiar dacă era vorba de prunci.
Egumena Arsenia, stareţa din Ust-Medvedintc (1883-1905) spunea că înfrânarea de la mâncare ne învață a ne înfrâna de la cugete şi simțiri pătimaşe. Înfrânarea este primul pas în toate virtuțile. Domnul Iisus Hristos ne porunceşte iubirea vrăjmaşilor, adică să iubim pe cei care ne urăsc şi ne vorbesc de rău. Dar cum oare să faci asta, se întreabă ea, cum să-ți iubeşti vrăjmaşul? Oare este posibil să-1 iubeşti atunci când el, de față fiind, te vorbeşte de rău? Şi tot ea răspunde: la început păzeşte-te să-i răspunzi şi tu cu vorbe urâte. Apoi păzeşte-ți mintea de gânduri rele asupra acestui om. Atunci vei observa că ai nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, pe care trebuie să-1 ceri cu toată puterea ta. Deci, primul pas spre iubirea vrăjmaşului este înfrânarea.
Învățătura despre înfrânare este expusă în linii mari şi în lucrările Sfântului Nicodim Aghioritul. Acest Sfânt Părinte vorbeşte despre cele două cazuri ale înrobirii minții de poftele senzuale. Prima şi cea mai importantă cauză este păcatul protopărintelui Adam. Drept rezultat întreaga fire umană este străpunsă de patimă. A doua cauză constă în faptul că omul în anii copilăriei nu este capabil să-şi conducă simțurile. Aproximativ, până la vârsta de 15 ani, simțurile totalmente dirijează capacitatea rațională, care abia se formează. Şi anume, ochii se deprind a privi cu patimă la frumusețea trupului, urechile se desfătează ascultând melodii plăcute, nasul se obişnuieşte a mirosi dulceața aromelor, gâtlejul este deprins să mănânce bucate gustoase, iar pielea se deprinde cu plăcerea hainelor moi şi frumoase. Cum să-1 mai convingi oare, după aceasta, pe om că adevărata fericire nu constă în aceasta? Că această plăcere nu este duhovnicească, ci trupească, animalică? Iată de ce mintea ieşită din vârsta copilăriei este încătuşată de aceste cinci simțuri. Aflând din Sfintele Scripturi despre o altă fericire, mintea nu se poate împăca cu situația în care este roaba trupului. Că din rege şi domn a devenit rob şi prizonier.

Cum oare s-ar elibera simțurile de robia dracilor şi care ar fi modalitatea supunerii lor mintii? Şi tot Sfântul Nicodim răspunde: atunci când un oarecare rege doreşte să cotropească vreo cetate bine apărată şi împrejmuită cu ziduri puternice, recurge la următoarele metode: lipseşte pe cei dinăuntrul cetății de orice sursă de alimentare şi prin aceasta îi obligă să capituleze. Astfel ar trebui să facă şi mintea când intră în luptă cu simțurile, oferindu-le acestora doar cele strict necesare pentru viață, neacceptând tot ce este de prisos şi care duce la desfătare.

Începând această luptă, este foarte importantă paza ochilor de frumusețea atractivă a trupului, care trezeşte necuviincioasa patimă a curviei. La dreptul Iov citim următoarele: ,,Făcusem legământ cu ochii mei şi asupra unei fecioare nu-i ridicam" (Iov 31,1). ,,Puneți toată atenția spre paza ochilor", spune Sfântul Nicodim, căci această simțire este asemenea unui tâlhar, care pradă mintea într-o clipire de ochi. O imagine admirată doar câteva clipe, devine un idol întipărit în memorie, căruia imaginația i se închină, desfătând sufletul şi aprinzând inima, după cuvântul Domnului care spune: ,,Oricine se uită la femeie, poftind-o, a şi săvârşit adulter cu ea în inima lui" (Mt.5,28). Iar la înțelepciunea lui Isus Sirah, citim: ,,Desfătarea femeii în ridicarea ochilor ei... se cunoaşte" (Sir.26,10). Ochii trebuie păziți cu mare atenție, pentru că idolii privirii neînfrânte sunt cu mult mai periculoşi decât idolii altor patimi. Ei se întipăresc în memorie şi rămân acolo sub formă de imagini pentru mulți ani, aşa încât, dacă nu luptăm împotriva lor, cu ei îmbătrânim şi cu ei murim.

În Pateric avem multe pilde care scot la iveală marele pericol al neînfrânării privirii. Peste tot găsim îndemne spre a nu lăsa ochii să hoinărească după placul lor. Din viața Avvei Isidor aflăm că atunci când i s-a întâmplat să meargă în Alexandria la patriarhul Teofil, nu a văzut nimic în lume, decât fața patriarhului.

Împreună cu paza ochilor e necesară şi paza urechilor. După o legendă antică, Odiseu şi-a picurat în urechi ceară ca să nu audă cântările dulci ale sirenelor şi astfel a scăpat de moarte.

Nu în ultimul rând trebuie să vorbim şi despre paza simțului gustului, care deşi în enumerarea fiziologică stă al patrulea, după puterea de influență asupra omului stă pe primul loc. Sfântul Grigore Sinaitul vorbeşte despre trei trepte ale satisfacerii foamei. Prima este înfrânarea, atunci când omul se ridică de la masă flămând. A doua este îndestularea, atunci când omul se ridică de la masă nesimțind foamea. A treia treapta este saturarea, atunci când omul mănâncă pe săturate.

Sfântul Vasile cel Mare recomandă monahilor tineri ca odată cu înfrânarea gurii de la poftirea bucatelor, să şi-o înfrâneze şi de la judecată, vorbire de rău, osândire, de la cuvintele murdare şi de la vorbirea deşartă, amintindu-i de Ziua Judecății, când fiecare om va da socoteală pentru orice cuvânt deşert (Mt.12,36). ,,Păzeşte toate simțurile tale spune Sfântul Vasile, căci ele sunt asemenea unor uşi, prin care intră în suflet fie moartea, fie viața".

Este deosebit de important să ştim, monahii care locuiesc în lume în mijlocul smintelilor, trebuie să aibă o mai mare atenție către sine decât cei care locuiesc în pustii, pentru că sihastrii, prin însăşi singurătatea lor sunt feriți de necurățiile lumii. Ei sunt asemenea ostaşilor care se luptă din ascunzişuri, pe când cei din lume luptă cu vrăjmaşul pe câmp deschis, corp la corp.

Din început, mintea a fost creată simplă şi lipsită de imaginații, după ,,chipul şi asemănarea" lui Dumnezeu (Fac.1,26). Iată de ce toată lupta Sfinților Părinți s-a

rezumat la starea inițială de copil, despre care Mântuitorul spune: „De nu vă veți întoarce şi nu veți fi precum pruncii, nu veți intra în împărăția cerurilor” (Mt.18,3).
Capacitatea noastră de imaginație este asemenea unui ecran pe care se reproduce tot ce am văzut, auzit şi simțit, adică toate impresiile celor cinci simțuri. Este foarte important să ne păzim imaginația, pentru că ea este foarte receptivă la îndemnele diavolului, care se foloseşte de ea pentru înşelarea omului. Cu toate că până la cădere, omul în persoana lui Adam, era lipsit de imaginație, diavolul a recurs la aceasta pentru a-1 face pe Adam să se creadă pe sine asemenea lui Dumnezeu. Prin imaginație a fost înşelat Adam şi tot prin imaginație sunt înşelați şi urmaşii lui.
Şi în sfârşit, trebuie să mai ştim cum să ne păzim inima, care este vasul în care se primeşte la Botez harul sfințitor şi mântuitor al lui Dumnezeu. Eliberând mintea de cele exterioare prin paza simțurilor şi a imaginației, trebuie să ne ostenim la coborârea ei în inimă pentru deprinderea rugăciunii lui Iisus. Rodul acestei lucrări constă în obişnuința minții de a sta în inimă pentru a se păzi de cugete, simțuri şi închipuiri păcătoase, pentru curățirea firii de orice întinăciune şi pentru primirea harului Sfântului Duh. La Pilde citim: „Păzeşte-ți inima mai mult decât orice, căci din ea țâşneşte viața” (Pilde 4,23). În inimă sunt concentrate toate simțurile şi puterile sufletului şi este imposibilă curățirea inimii fără curățirea simțurilor. Dacă se întinează unul dintre simțuri, sau una dintre puterile sufletului, prin pătrunderea ei în inimă se întinează atât inima, cât şi restul simțurilor. Numai prin intermediul rugăciunii lui Iisus este posibilă curățirea inimii de întinăciune, care duce la aflarea scânteii harului dumnezeiesc ascuns aici. Această scânteie a harului se va transforma în focul pe care Domnul l-a adus pe pământul inimii... Atunci inima se luminează de lumina înțelepciunii şi întreg omul lăuntric devine templu al Sfântului Duh. Inima devine altar, mintea devine preot, bunăvoința devine jertfă, iar rugăciunea înălțată lui Dumnezeu din inimă devine tămâie.

Despre intenție

,,Cuvântul lui Dumnezeu e viu şi lucrător... şi destoinic să judece simțirile şi cugetările inimii” (Evr.4,12).
,,Nu judecați ceva înainte de vreme, până ce nu va veni Domnul, care... va vădi sfaturile inimilor” (I Cor.4,5).
„Şi Domnul... va răsplăti omului după lucrurile lui şi lucrurilor oamenilor după gândurile lor” (Sirah 35,22).
„Judecata lui Dumnezeu caută nu spre fapte, ci spre intenția cu care acestea se săvârşesc” (Sfântul Maxim Mărturisitorul).
„Dumnezeu priveşte la inima omului şi judecă după intenție. El cunoaşte neputința omului şi dă celui vrednic putere” (Sfântul Varsanufie cel Mare).
„Dumnezeu mai mult caută la înclinația sufletului, decât la ostenelile trupului” (Sfântul Simeon Noul Teolog).
„Mucenic te face nu numai omorârea, ci şi înclinația şi intenția sufletului. Deseori cununile muceniciei se împletesc pentru bunele intenții” (Sfântul Ioan Hrisostom).
„Dumnezeu nu caută la mulțimea nevoințelor noastre. El cercetează scopul şi intenția cu care le facem şi în mod respectiv îşi revarsă harul Său” (Starețul Iosif Isihastul).

„Nu contează cât posteşti. Importantă este intenţia cu care posteşti şi spre care năzuieşti. Dumnezeu nu caută la ceea ce facem, ci cum şi pentru ce facem" (Stareţul Paisie Atonitul).

Şi totuşi, omul este înclinat să greşească chiar şi atunci când are intenţii bune şi urmăreşte scopuri nobile. Autoânşelarea vine atunci când intenţia bună se zideşte pe încrederea în sine şi este otrăvită de veninul mândriei. Despre aceasta avem intenţia să preîntâmpinăm cititorul care face cunoştinţă cu lucrarea Episcopului Antonie. Se ştie că nu întotdeauna caracterul neîncetat, sau automişcător al rugăciunii lui Iisus, serveşte drept indiciu al rugăciunii harismatice. Posibil, această înşelare este specifică perioadei apostatice în care trăim, când chiar şi aerul pe care îl respirăm este infectat de mândrie şi de bacilii egoismului monstruos. Mulţi dintre nevoitorii contemporani, sub influenţa duhului înşelător al autoânălţării, confundă mijloacele de atingere a scopului, cu însăşi scopul, care constă în curăţirea sufletului. Unii dintre ei, abia ieşiţi dintr-o atmosferă de viaţă ocultă şi păgână, prin chemarea deasă a Numelui Domnului Iisus dobândesc chiar de la începutul vieţii lor duhovniceşti rugăciunea neîntreruptă. Fiind absolut necurăţaţi şi supuşi multor patimi, ei se cred stăpâni ai rugăciunii harice. În această situaţie, rezultatul este tragic: unii părăsesc în totalitate rugăciunea, alţii ajung la psihiatrie, fiind înşelaţi de „sfinţenia" lor imaginară. Ni s-a întâmplat să întâlnim în Caucaz nevoitori, care se ocupau câte zece ani în şir cu rugăciunea lui Iisus. Un fapt banal este şi acesta: unul dintre ei, chiar din pragul chiliei sale, ne-a declarat că dânsul este deţinătorul rugăciunii harice a lui Iisus. Desigur, un astfel de început de cunoştinţă nu ne oferă posibilitatea aflării în persoana unui asemenea nevoitor un surplus de smerenie şi modestie, atât de specifice adevăratului deţinător al rugăciunii harice. Un alt sihastru din Caucaz, care se dădea drept deţinător al rugăciunii mişcătoare, ajungând duhovnic într-o mănăstire din Rusia, recomanda fraţilor începători, să se ocupe cu rugăciunea lui Iisus la miezul nopţii, prin care fapt şi-a descoperit o lipsă totală de dreaptă socoteală, atât de necesară în lucrarea lăuntrică.

Cercetările noastre ne oferă posibilitatea să conchidem următoarele: în unele condiţii favorabile, în inima nevoitorului se poate naşte rugăciunea de sine mişcătoare, dar care nicidecum nu trebuie considerată drept rugăciune harică. Această stare este doar o fază a rugăciunii. Se poate întâmpla ca nevoitorul să rămână în această fază pentru toată viaţa. Păgubitor însă, este a crede că aceasta este rugăciunea harică, înşelare care vine de la draci şi de la încrederea în sine. Sfârşitul acestora este vrednic de compătimire. Iată de ce intenţionăm să prevenim pe cei începători să se păzească de acest pericol.

Despre deprinderea orală

Lucrătorii practici ai rugăciuni lui Iisus ne încredinţează de următoarele: la început, cel ce s-a hotărât să cheme neîncetat Numele Domnului nostru Iisus Hristos, întâlneşte greutăţi şi se luptă cu lenea, dar dacă continuă mai departe lupta, simte o înrudire cu această ocupaţie, iar limba şi gura lui capătă putere de a rosti cu uşurinţă rugăciunea, împreună cu aceasta se dezvoltă mecanismul muşchilor gâtlejului, aşa încât rostirea rugăciunii devine o necesitate firească. În cazul în care nevoitorul opreşte rugăciunea, gura simte că îi lipseşte ceva. Acum mintea începe să fie atentă la lucrarea buzelor, care este izvorul dulceţii inimii.

Apare întrebarea: oare în această situație, rugăciunea nu devine o funcție automată, lipsită de conştientizare, care face din lucrătorul rugăciunii un robot? Răspunsul îl aflăm în cartea Arhimandritului Mihail Gozlov (1826-1884) intitulată „Destăinuirile pelerinului”. Eroul acestei cărți, pelerinul, pune această întrebare duhovnicului său, de la care primeşte următorul răspuns: ,,Deşi mulți califică rugăciunea rostită des drept maşinală şi lipsită de sens, spre nefericirea lor, ei se înşală amarnic pentru că nu cunosc taina care se descoperă nevoitorului în urma acestei rostiri maşinale a rugăciunii. Nu cunosc nici faptul că suspinul des, la început doar oral, cu timpul se transformă într-un adevărat suspin al inimii, care se adânceşte în cele lăuntrice, devine plăcut şi firesc sufletului, îl luminează, îl hrăneşte şi îl duce spre unirea cu Creatorul. Mi s-a întâmplat să întâlnesc pe unii, care, destul de simplu, în lipsa cunoştințelor teoretice despre rugăciune, rostind cu stăruință rugăciunea cuvântătoare a lui Iisus, au ajuns la starea în care limba şi buzele lor nu puteau să se oprească de la rugăciune, care i-a îndulcit, i-a luminat şi a făcut din ei adevărați nevoitori. Iată de ce trebuie să aduci Domnului ceea ce-ți stă în putere. Adu-i la început o rugăciune fie uscată, fie chiar împrăştiată, dar cantitativă, căci de la frecventa ei rostire apare deprinderea, care transformă această rugăciune înflăcărată, curata şi strălucitoare”.
Un alt lucrător al rugăciunii, protoiereul moscovit Alexei Mecev (1859-1923), canonizat recent de către Biserica Rusă, își povățuia fiii săi duhovniceşti, în mare măsură intelectuali, ca să deprindă oriunde ar fi şi orice ar face să spună rugăciunea lui Iisus. El le spunea ca toate: şi ştiința, şi arta, şi tehnica, pot servi preaslăvirii lui Dumnezeu, numai dacă nu vom uita că cel mai important lucru este de a trăi duhovniceşte. După părerea lui, rugăciunea este una dintre capacitățile sufletului. Ea se biruieşte numai atunci când vom birui lenea şi dependența celor lumeşti. Rugăciunea lui Iisus, spunea el fiilor săi duhovniceşti, trebuie rostită în simplitate, punând accentul pe sfârşitul ei (miluieşte-mă pe mine păcătosul) şi cât mai des. ,,Noi nu trebuie să creăm din nou rugăciunea, după cum făceau Sfinții Părinți, pentru că lucrarea lor nu este pe puterile noastre. Nouă însă ni se cade a rosti rugăciunea lui Iisus, simplu, de parcă am vorbi cu cineva şi pe cât se poate de des”.
Sfântul Ioan Scărarul, referindu-se la rugăciunea cuvântătoare spune următoarele: ,,Nu te mâhni atunci când îți fuge mintea de la rugăciune. Pentru a deprinde rugăciunea, este important să rosteşti fără grabă, ca mintea să poată pătrunde în fiecare cuvânt”.
Ava Dorotei spune: ,,Din rugăciunea cuvântătoare rostită des, se naşte rugăciunea minții, iar mai apoi, cea a inimii. Rugăciunea cuvântătoare trebuie rostită cu voce slabă, pentru sine. E nespus de folositoare rugăciunea făcută cu voce atunci când suntem chinuiți de tristețe sau de mânie”.
,,Rugăciunea inimii, spune schimonahul Ieronim din mănăstirea Soloveț, este un dar de la Dumnezeu, şi nicidecum un produs al minții omeneşti. Ea cere condiții favorabile precum şi practicarea isihiei. Cel ce lucrează rugăciunea lui Iisus nu este nepăsător față de slujbele bisericeşti. El vine în biserică primul şi ultimul o părăseşte. Mai bine este a spune în biserică ,,Doamne, miluieşte! o singură dată, decât a citi în chilie o psaltire întreagă”.
Unul dintre ucenicii Stareţului Iosif Isihastul, arhimandritul Efrem, egumenul mănăstirii Filoteu de la Athos, spune: ,,Ai rugăciunea pe buze, acolo este şi harul. Iar de pe buze ea urcă împreună cu harul în minte, apoi se coboară în inimă. Pentru aceasta este nevoie de timp şi de străduință, începutul întotdeauna este greu, dar ştim că fără de

osteneală nu se câştigă nimic. Ca să vină harul este nevoie încă de multă smerenie. Înainte de venirea lui, rugăciunea se contopeşte cu respirația, iar mintea se trezeşte şi o urmează. De câte ori ți se împrăştie mintea, de atâtea ori osteneşte-te să o aduci acasă. Reține-te pe cât poți de la somn şi mâncare. Păzeşte-ți urechile şi ochii. Iar dacă ți se va întâmpla să mănânci mai mult, atunci mai mult să te rogi şi prin asta vei ruşina pe diavolul. Să fii atent la ceea ce faci. Se poate întâmpla să ai râvnă mare, dar trupul bolnăvicios şi slab. Dacă vei urma voinței tale, îți vei distruge trupul. Surplusul de râvnă
foloseşte-1 în alte ocupații, ca să nu-ți păgubeşti trupul. Să ştii că în lucrarea rugăciunii este nevoie nu numai de osteneală, ci şi de dreaptă socoteală".

O SCURTĂ ÎNDRUMARE PENTRU ACEI CE ÎNVAȚĂ RUGĂCIUNEA LUI Iisus EXTRASE DIN OPERELE ŞI SCRISORILE SFÂNTULUI TEOFÂN ZĂVORÂTUL

Cele ce vor urma trebuie citite cât mai des pentru a se întipări în memorie felul în care se lucrează această Rugăciune a lui Iisus

1. Ce este rugăciunea lui Iisus

„Atunci când ne rugăm, trebuie să stăm cu mintea în fața lui Dumnezeu, şi la El Unul să ne gândim. În tot acest timp în mintea noastră roiesc diferite cugete şi sustrag mintea de la Dumnezeu. Pentru a învăța mintea să stea pe loc, Sfinții Părinți rosteau nişte rugăciuni mici şi se obişnuiau să le repete necontenit. Această neîncetată repetare a rugăciunii, ținea mintea cu gândul la Dumnezeu şi alunga cugetele ce veneau dinafară. Aceste rugăciuni erau diferite, dar în uzul general a rămas şi s-a instituit rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". Iată, aceasta este rugăciunea lui Iisus! Ea este una din cele mai scurte rugăciuni cuvântătoare, asemănătoare celorlalte rugăciuni scurte. Este indicată pentru a ține mereu mintea cu gândul la Dumnezeu. Nu trebuie să uitați faptul că nu trebuie să vă limitați doar la o repetare mecanică a cuvintelor rugăciunii lui Iisus. Esența lucrării este starea în mod conştient în prezența Domnului, cu frică, credință şi dragoste".

„Important este să stai şi să mergi în fața Domnului „cu strigare către El din inimă".

„Important este să stai aici cu atenție în inima ta, şi să strigi către Domnul Care este pretutindeni".

2. De ce este necesară pentru creştin această rugăciune?

„Oricine a pus început pocăinței sau a început să-L caute pe Dumnezeu, trebuie să i se ofere încă de la început o amplă îndrumare în lucrarea rugăciunii lui Iisus, şi odată cu ea în toate celelalte, pentru că prin această cale poți să te întăreşti mai repede, să vezi duhovniceşte şi să dobândeşti pacea lăuntrică. Necunoscându-le pe acestea, marea majoritate se opresc doar la lucrarea trupească şi sufletească şi aproape că în zadar îşi cheltuiesc osteneala şi timpul".

„S-ar părea că este un lucru simplu [rugăciunea lui Iisus- n.n.], dar dacă nu cunoşti nimic despre ea poți să te osteneşti mult fără să obții roade. Lucrarea cea exterioară (trupească) este mai uşoară şi de aceea este atrăgătoare, iar cea lăuntrică este mai dificilă şi de aceea adesea poate să te respingă...”

„La început, unii părăsesc lucrarea lăuntrică sub pretextul că va veni timpul şi pentru ea, dar mai apoi, privind în urmă, observă că timpul deja a trecut şi în loc de o pregătire se aleg cu o pierdere. Şi atunci conştiința este neliniştită şi nemulțumită. De ce oare? ... Fără gândul la Dumnezeu, fără frica față de El şi fără a-L simți, nu poți să faci ca sufletul să fie mulțumit... Rugăciunea despre care vorbim este calea directă către aceasta. Gândul precum că este devreme de a lucra rugăciunea lui Iisus nu este adevărat. Toți trebuie să se roage cu inima şi cu mintea. Orice altă rugăciune nu este rugăciune aşa că binevoiți de lucrați şi nu vă leneviți”.

„Dacă nu munceşti şi nu osteneşti pentru ca să se pecetluiască în mintea şi în inima ta acest Nume înfricoşător, atunci în deşert te ocupi de tăcere, în deşert cânți, posteşti şi priveghezi. într-un cuvânt, toată osteneala călugărului nu înseamnă nimic fără o astfel de lucrare şi fără gândul la Dumnezeu”.

„Rău fac acei ce se consideră liberi de obligația acestei lucrări. Ei înşişi constituie cauza propriului lor eşec şi a faptului că lucrarea lor nu dă roade. Varsă sudoare dar nu văd roade şi, în curând, se răcesc şi totul se sfârşeşte”.

„Această rugăciune să o lucreze fiecare, nu numai monahul, ci şi mireanul. Acesta nu este un lucru mare, ci simplu. Rugăciunea lui Iisus nu este făcătoare de minuni, ci, ca oricare rugăciune scurtă, este cuvântătoare şi exterioară însă poate trece în cea a minții şi a inimii”.

3. Ce loc ocupă rugăciunea lui Iisus printre celelalte rugăciuni?

Ea este cel mai uşor mijloc spre dobândirea rugăciunii neîntrerupte. Această rugăciune are mai multe faze. Prima fază - rugăciunea trupească - constă mai mult în citire (rostire cu voce - n. trad), stat în picioare, metanii. Atenția se îndepărtează, inima nu simte, dorința dispare... Aici este nevoie de răbdare, muncă şi sudoare. A doua fază este rugăciunea atentă: mintea obişnuieşte să se adune în vremea rugăciunii şi o pronunță conştient pe toată fără a se împrăştia. Atunci, atenția se contopeşte cu cuvântul şi vorbeşte de la sine. A treia fază este rugăciunea simțurilor: de la atenție se încălzeşte inima şi ceea ce acolo este în gând, aici se transformă în simțire. Şi iată un sfat pe care-1 oferă Sfinții şi-i valabil pentru toți: să nu treci cu vederea toate aceste etape, iar atunci când apare simțirea întrerupe orice altă lucrare (cititul, meditatul) şi stai în ea...
Prin atenția către aceste manifestări ale rugăciunii se coace simțul de educație în rugăciune, iar prin neatenție ea se risipeşte. Oricât de perfecționat nu s-ar considera cineva în lucrarea rugăciunii, regula lucrării ei niciodată nu trebuie uitată şi lăsată, ci să o faci aşa precum este indicat şi să începi întotdeauna cu rugăciunea lucrătoare. Apoi,

urmează cea a minții şi, în sfârşit, vei dobândi-o şi pe cea a inimii. Fără acestea, se vor risipi şi toate celelalte şi omul va crede că se roagă în continuare, dar în realitate nu va fi aşa... Cel mai uşor mijloc de dobândire a continuității rugăciunii este de a o deprinde şi a o înrădăcina în sine".

4.Principala condiție de a reuşi în lucrarea rugăciunii lui Iisus

„Rugăciunea lui Iisus se poate ridica la aceste trepte pe care le-am nominalizat, dar locul ei de bază se găseşte în rugăciunea neîncetată. Principala condiție de a reuşi în lucrarea rugăciunii este curățirea inimii de patimi şi de orice atracție spre ceva senzațional. Fără aceasta rugăciunea va rămâne întotdeauna pe prima treaptă: la cea citită sau vorbită, în măsura în care se va curăța inima, rugăciunea citită (vorbită) va trece în rugăciunea minții, iar când ea se va curăța definitiv atunci va începe să lucreze şi rugăciunea neîncetată".

5. Când rugăciunea lui Iisus este mai puternică decât celelalte rugăciuni? Calea spre mântuire

„Căutați şi veți găsi, bateți şi vi se va deschide. Fierarul ştie că dacă va bate insistent cu ciocanul atunci va ieşi un cui... Iar cel ce râvneşte la cele duhovniceşti, nicidecum nu poate spune: voi face asta şi cealaltă şi iată ce voi primi. Zbate-te ca peştele pe uscat căutând, dar vei primi ceea ce este plăcut Domnului la vremea cuvenită. Acestea să ți le scrii în inimă. Să cauți să strigi cu zdrobire de inimă, cu umilință şi cu credință neîndoielnică, şi atunci Domnul îți va da tot ceea îți este de folos. Iar când îți va reuşi ceva, nu este al tău acel lucru. Chiar dacă Domnul nu-ți va da nimic, fie aceasta spre slava Lui. Mântuirea ta trebuie să o dai în mâinile Domnului, aceasta este cea mai sigură, mai bună şi mai înțeleaptă cale".

6. Domnul este aproape, chiar în inimă

„Ce trebuie să căutăm? O comunicare vie şi simțibilă cu Dumnezeu. Aceasta ne-o va da harul lui Dumnezeu, dar este necesar ca şi noi înşine să ne ostenim pentru aceasta. În ce direcție este indicat să ne îndreptăm osteneala? În aceea de a fi mereu cu gândul la Domnul Care este alături, chiar în inimă.
Cea dintâi osteneală este aceea de a ne dezvolta deprinderea în rostirea neîncetată a rugăciunii lui Iisus. Aşadar începeți-o, repetați-o necontenit, dar totul să fie cu gândul la Dumnezeu. Şi atât. Asta-i tot".

7. Căldura în inimă

„Ce caută toți prin rugăciunea lui Iisus? Ca să se adâncească în inimă focul haric şi să înceapă rugăciunea neîncetată. Prin aceasta se şi apreciază starea harică. Trebuie să ştim că rugăciunea lui Iisus, atunci când scânteia dumnezeiască cade în inimă, se aprinde în flacără. De una singură ea nu poate da scânteia, ci doar contribuie la primirea ei. Prin ce contribuie? Prin aceea că adună gândurile la un loc şi-i oferă sufletului posibilitatea de a sta în fața lui Dumnezeu şi de a merge în prezența Lui".

„Când atenția coboară în inimă, concentrează acolo într-un singur punct toate puterile sufletului şi ale trupului. Această concentrare a întregii ființe umane într-un singur loc produce senzația unei deosebite simțiri, care de fapt este începutul căldurii viitoare. La început uşoară, această simțire se întăreşte tot mai mult, capătă puteri, se adânceşte şi din starea rece de altă dată, trece într-o simțire caldă, atrăgând la sine atenția. Astfel se întâmplă că la început atenția este ținută în inimă prin încordarea voii, iar prin puterea ei, atenția naşte căldură în inimă. Apoi această căldură ține atenția fără a depune mari eforturi. Mai apoi, atenția şi căldura, conviețuiesc şi se susțin reciproc. împrăştierea atenției răceşte căldura, iar împuținarea căldurii slăbeşte atenția. De aici apare o lege a vieții duhovniceşti. Deprinde-ți inima să-L simtă pe Dumnezeu şi întotdeauna vei avea gândul la El... Iată întrebare! Este oare această căldură duhovnicească? Sigur că nu. Ea este obişnuită, trupească. Ea poate fi numită duhovnicească doar atunci când este însoțită de mişcările duhovniceşti ale rugăciunii”.

8. Stări de extaz să nu cerem cu insistență

„Tot ceea ce trebuie să căutăm prin rugăciune este de a sădi în inimă simțul liniştii cald față de Dumnezeu, şi să ne străduim să nu-1 pierdem. Să nu cerem cu insistență diverse mişcări şi stări de extaz. Iar atunci când Domnul ne va trimite deosebite stări la rugăciune, atunci să mulțumim pentru ele, să nu ni le atribuim nouă, iar când se vor îndepărta de la noi să nu ne întristăm foarte mult ca de o mare pierdere, ci întotdeauna cu smerenie, să ne coborâm la acel simțământ liniştit către Dumnezeu”.

9. Căldura duhovnicească

„Căldura harului este deosebită, şi ,de fapt, ea este cea duhovnicească... Ea este departe de trup şi nu provoacă în el schimbări considerabile, dar se manifestă printr-un simțământ fin şi dulce. Printr-un astfel de simțământ oricine poate să descopere şi să deosebească această căldură”.
„Aceasta să o facă fiecare, îndreptându-şi toată atenția spre acțiunile duhovniceşti şi simțuri, acțiuni care vor trece prin suflet şi prin trup asemenea răcorii plăcute de dimineață”.

10. Arderea duhovnicească

„Când inima arde cu flacără duhovnicească pentru Domnul, aceasta înseamnă dragoste față de El. Ea se aprinde din momentul în care Domnul se atinge de inimă. După cum El este dragostea desăvârşită, atunci şi atingerea Lui de inimă aprinde această dragoste față de El. Iar din dragoste porneşte şi aprinderea inimii către El. Toate acestea trebuie să constituie obiectul căutării noastre”.

11. Când şi cum se altoieşte în inimă rugăciunea lui Iisus. Neobservarea reuşitei

„Atunci când ea se altoieşte în inimă, înăuntru ei nu mai sunt întreruperi, ci una şi aceeaşi rugăciune şi iarăşi rugăciune. Oare ea se altoieşte?! Şi cine oare ştie cum? Dar ea totuşi se altoieşte. Cel ce o lucrează conştientizează acest lucru, neştiind de fapt cum

s-a întâmplat aceasta prin osteneală şi aflarea în fața Domnului, prin repetarea necontenită a rugăciunii?”
„Cum apare timp liber, treci iarăşi la rugăciune, şi aşa vei reuşi”.

12. Unora li se dă repede rugăciunea, altora mai greu

„Să ştiți că rugăciunea minții din inimă unora li se coboară în inimă mai repede, iar altora mai greu. Cunosc trei persoane: prima a dobândit-o doar cum a început a o spune, a doua în şase luni, iar a treia în peste zece luni. Iar unui mare Stareț i s-a dat abia peste doi ani. De ce se întâmplă astfel? Ştie doar Unul Dumnezeu”.

13. Termenul se ia în măsura puterilor şi a râvnei

„Nu-ți impune o anumită perioadă de timp pentru a avea succese în lucrarea acestei rugăciuni. Impune-ți doar să munceşti şi să te osteneşti. Vor trece luni şi ani până ce se vor arăta începuturile reuşitei. Unul din stareții athoniți zicea că au trecut doi ani de osteneală până când a simțit o căldură în inimă; la altul aceasta s-a întâmplat într-o perioadă de numai opt luni. La fiecare aceasta se întâmplă în măsura puterilor lui şi a stăruinței pe care o depune în această lucrare”.

14. Cu întreruperi şi fără de rost

„Important este să începem lucrarea şi să nu ne lăsăm de ea. Cum se procedează atunci când se pune stavilă sau se zăgăzuieşte un heleşteu? încearcă să-1 pună cât mai repede ca să nu treacă apa. Dar dacă vom pune un pumn de pământ şi vom lăsa lucrul, atunci apa îl va spăla şi dacă iarăşi vom pune altul, la fel apa îl va spăla. Aşa se va întâmpla la nesfârşit şi nu vom mai reuşi să facem barajul. Acelaşi lucru aplicați-1 şi față de suflet. Curentul gândurilor este ca un râu. Se varsă într-un mod foarte rapid din minte în inimă. Este necesar a-1 opri şi de a nu-1 mai lăsa să treacă. Dar dacă îl ținem puțin şi apoi îi dăm drumul din nou, nu vom obține nimic de folos. Este asemenea cu a construi şi apoi a dărâma”.

15. Desăvârşirea şi rugăciunea au loc împreună cu celelalte virtuți

„ Dacă ne vom purta cu nepăsare față de rugăciune, atunci niciodată nu vom spori în lucrarea ei. Ține minte: rugăciunea de una singură nu se poate desăvârşi, ci doar împreună cu celelalte virtuți. Pe măsura desăvârşirii virtuților, se desăvârşeşte şi rugăciunea. Importante sunt: întreaga înțelepciune, smerenia, înfrângerea, omorârea trupului, răbdarea şi dragostea. Când vor fi acestea vor apărea şi celelalte, iar odată cu ele şi rugăciunea”.

16. Se dă prin Sfintele Taine

„Adevărata rugăciune a inimii este un dar al harului care se dă prin Tainele Mărturisirii şi a împărtăşaniei... Ceea ce ne dă harul noi nu putem dobândi în urma ostenelii

noastre. Acestea din urmă ne pregătesc doar pentru primirea darului, iar după primirea lui îl încălzesc împreună cu Tainele”.

17. Cum se alege pravila? Noțiuni generale

„O parte din timpul oferit pentru pravilă împarte-1 în aşa fel încât să atribui o parte şi rugăciunii lui Iisus. Spune o parte din rugăciune înainte de a-ți face pravila şi o parte după pravilă. Numărul rugăciunilor şi timpul în care să o spui îl apreciezi singur sau după sfatul părintelui duhovnic. La început nu-ți „prescrie" un număr mare de rugăciuni, dar pe măsură ce te vei îndulci cu ea mai adaugă la acest număr câte puțin. Iar dacă îți va apărea dorința de a zice un număr mare de rugăciuni, atunci nu refuza dorința pe care o aii Nu trebuie neapărat să fie aceasta ca o pravilă permanentă. Tu să le zici ori de câte ori vei avea acea dorință arzătoare în inimă de a spune un număr mai mare de rugăciuni decât cel stabilit. Nu te strădui să zici cât mai repede rugăciunea. Spune-o rar şi cu îngăduință ca şi cum ai sta în fața cuiva important şi i-ai cere ceva. Nu te îngriji doar de cuvinte, ci, mai mult chiar, de aceea ca mintea să pătrundă în inimă, şi să stea în fața lui Dumnezeu Care este prezent cu o deplină conştientizare a măreției, adevărului şi harului pe care-L are. Lucrând această rugăciune, fie în cadrul pravilei, fie aparte, impune-ți o poziție anume: la fiecare rostire a ei fă câte o închinăciune; zece închinăciuni mici şi o metanie şi tot aşa până vei termina”.
„Să ne împovărăm cu numărul rugăciunilor şi al metaniilor sau să ne îngrijim mai mult de atenția la rugăciune?"
„Fără concentrarea atenției, rugăciunea nu mai este rugăciune. De aici rezultă că acest factor este important. Dar totuşi trebuie să ne impunem şi un număr anume de rugăciuni şi de metanii. Acest lucru este valabil pentru rugăciunea făcută acasă. Iar pentru a spori în lucrarea rugăciunii, trebuie să mergem la toate slujbele din biserică şi acolo să petrecem cu evlavie în rugăciune”.
„Nu trebuie să ne umplem stomacul cu multă mâncare; este mai bine să-1 simțim mai gol. De asemenea nici în somnul nu trebuie să fim îngăduitori. Nu se cuvine să admitem râsul şi pălăvrăgeala. Să avem un astfel de comportament de parcă ne-am afla în fața unui împărat. Dacă veți fi atenți asupra voastră, atunci însăşi lucrarea vă va învăța multe. Diverse povestiri din cărți să nu citiți pentru că acolo a-ți putea găsi sfaturi nefolositoare şi care ar putea să vă ducă la înşelare. Citiți mai ales cărți unde se vorbeşte despre rugăciune şi trezvie”.

18. Pravila începătoare

„Să stai cu conştiința şi cu atenția în inimă, repetând neîncetat: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul” fără a avea înaintea ochilor vreo imagine sau vreun chip, cu credința că Domnul te vede şi ia aminte la cele spuse de tine. Pentru a te întări în lucrare trebuie să-ți pui un timp anume, seara sau dimineața, un sfert de oră sau o oră, după putință, pentru a zice această rugăciune. Se poate zice stând în picioare, dar se poate spune şi şezând. Astfel se pune începutul deprinderii cu rugăciunea”.

19. Altă pravilă

„Pentru deprinderea rugăciunii lui Iisus, puneți-vă un timp în afara pravilei de dimineață şi de seară, o dată sau de două ori, până la prânz, rostind de fiecare dată câte o sută de rugăciuni, făcând şi închinăciuni şi o metanie. Astfel procedați în fiecare zi, fără a vă schimba părerea. Când stați la rugăciune gândiți-vă că Domnul este alături şi vede şi vă aude şi doreşte să vă dea tot ceea ce este spre mântuire. Statornicia în împlinirea rugăciunii este principala condiție de obținere a roadelor”.

20. Şi încă o pravilă

„E de dorit să vă împreunați mintea cu gândirea la Dumnezeu. Cel mai bun mijloc de a face aceasta este deprinderea rugăciunii lui Iisus, precum s-a menționat mai sus. Stabiliți-vă ca de trei sau patru ori pe zi să stați în fața icoanei pentru a spune această rugăciune cu evlavie şi cu simțirea prezenței lui Dumnezeu alături, repetând-o de o sută, două sute, trei sute de ori sau cât vă este în putere. Iar dacă gândul se va deprinde să vadă pe Dumnezeu în fața sa, aşa va fi”.

21. Metodele „tehnice”

„După Sfântul Simeon Noul Teolog: despre aspectul „tehnic” în perioada lucrării rugăciunii minții… Poziția capului, la fel şi alte mişcări, nu are o deosebită importanță, ea nefiind altceva decât un mecanism sau o metodă de adaptare. Aceste metode sunt următoarele: să te aşezi într-un loc retras, să-ți apleci capul pe piept, să-ți reții uşor respirația, ochii trupeşti să-i îndrepți înăuntru spre locul inimii şi, în această poziție adunându-ți mintea şi inima, să spui: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluieşte-mă!”

22. Pravila după modelul pelerinului

„Lecția rugăciunii trebuie împlinită dintr-o dată pornind la început de la o măsură mai mică. De exemplu: două, trei zile, o zici de o mie de ori. Apoi, următoarele două o zici de trei sau de două mii de ori. După aceea, o săptămână, şi chiar mai mult, să o zici de trei mii de ori. La numărul de trei mii poți să te opreşti o perioadă mai îndelungată. Atenția trebuie ținută în piept, puțin mai jos de adâncitura de sub gât. Cuvintele rugăciunii trebuie pronunțate fără grabă şi cântător. Metanii se fac după putință. Dacă fără ele lucrarea îți sporeşte mai bine, atunci să nu le faci (în timpul rugăciunii n. trad). Sau să le faci mai rar. Nu trebuie să ne limităm doar la cuvinte, ci, în momentul lucrării, să ne împrospătăm memoria de a-L contempla pe Dumnezeu care este pretutindeni şi Atotştiutor. Mai bine este să înveți această lecție noaptea... Această rugăciune este binevenită nu numai pentru monah, ci şi pentru mireni... Mişcările exterioare, descrise în Filocalia volumul V, cum ar fi: scăunel, plecarea capului şi reținerea respirației, ar putea fi omise, tot efortul îndreptându-1 spre concentrarea atenției în locul indicat mai sus”.

23. Cum se procedează în cazul sustragerii atenției Mintea nu se poate lega cu nimic decât cu simțirea

„Mintea fuge de la un obiect la altul. Cum am putea să o legăm? Cu nimic decât cu ajutorul simțului. Când în inimă este o oarecare simțire, atunci ea leagă şi mintea de obiectul acelei simțiri. De aici rezultă următoarele: acela ce doreşte să-şi lege mintea de Dumnezeu în aşa fel încât să-L vadă pe El necontenit, trebuie să-şi reînvie simțământul față de Dumnezeu. Dar cum rămâne cu rătăcirea gândurilor? Când va fi simțământul în inimă, atunci ele nu vor mai rătăci. Când robinetul e deschis, apa curge neîncetat, iar dacă-l închizi, apa se opreşte; la fel şi cu cugetele, tot curg şi curg, iar de închizi robinetul atunci încetează. Această închidere a robinetului este trezirea simțământului sfânt în inimă şi menținerea lui".

24. Osândirea de sine şi trezvia pun capăt împrăştierii atenției

„Paguba noastră constă în faptul că împrăştiindu-ne gândurile ne pierdem atenția, iar mintea începe să rătăcească neştiind pe unde o face. Deşi stăm la rugăciune, ea totuşi se întrerupe. Ce e de făcut? Toți spun unul şi acelaşi lucru: când te dezmeticeşti, întoarce-te iarăşi în inimă şi începe de acolo să strigi pentru ca mintea să nu se rătăcească din nou. De vei scăpa iarăşi mintea afară, fă după cum am spus. Şi tot aşa de fiecare dată. Va înceta, oare, vreodată această rătăcire a minții? Sigur că va înceta. Mi se pare că dacă în această luptă vom recurge la osândirea de sine şi vom cere de la Domnul trezvie, atunci Domnul, văzând căutarea noastră cea cu răbdare şi dorirea sinceră a trezviei, ne va ajuta după mila Sa".

25. Este necesară cugetarea la cele dumnezeieşti

„Voi spuneți că nu aveți trezvie şi nu puteți priveghea. Vă recomand să vă îndeletniciți cu cugetarea la cele dumnezeieşti sau cu contemplarea tainelor credinței noastre, în special a morții, a judecății, a iadului şi a raiului. Trebuie să aprindem în noi frica de Dumnezeu deoarece în ea este ascunsă o mare putere. E de ştiut că din cauza slăbirii ei vin asupra noastră lenea, nepăsarea şi somnolența".

26. Cum să spunem rugăciunea lui Iisus în afara pravilei
Ziua întreagă în nevoința atenției

„De dimineață întăreşte-te în cugetarea la cele dumnezeieşti. În timpul rugăciunilor de dimineață, dobândeşte starea de şedere în fața lui Dumnezeu şi caută să nu pierzi această stare pe tot parcursul zilei, având drept îndrumător Numele dulce a lui Iisus. Te ocupi cu ceva, vorbeşti cu cineva, mergi, şezi, mănânci sau altceva faci, mintea să o ai la Domnul. De te vei abate, întoarce-te iarăşi spre Domnul şi, cu înfrângere, mustră-te pe tine... Şi tot aşa.. .în aceasta constă nevoința atenției".

27. Nu ni se cere a rosti neîntrerupt rugăciunea lui Iisus

„Rodul rugăciunii în timpul rucodeliei este mila lui Dumnezeu. Rugați-vă în timpul lucrului. Vă întristați pentru faptul că nu aveți rugăciunea lui Iisus neîntreruptă, dar să ştiți că aceasta de la voi nu se cere. Se cere un sentiment de permanentă stare în fața lui

Dumnezeu, care să fie prezent în timpul convorbirilor, în timpul lecturării, precum şi în timpul altor ocupații”.

28. Fie ca mintea să lucreze stând în inimă

„În cea mai mare parte a timpului voi locuiți în cap, iar în inimă coborâți doar atunci când, ca rezultat al lucrului cu capul, se va trezi vreo simțire. Normal ar fi invers: în inimă să te afli permanent, iar capul să-1 părăseşti cu totul. Iar atunci când va apărea o necesitate a vieții duhovniceşti de a lucra cu mintea, atunci mintea s-o facă şezând în inimă”.

29. Timpul şi modul în care se rosteşte rugăciunea lui Iisus în biserică

„Mă întrebați dacă se cuvine să impuneți minții să spună rugăciunea lui Iisus în biserică, atunci când sufletul este împăcat şi mintea, în liniştea de aici, ia aminte la ceea ce se citeşte şi se cântă. Se cuvine a sta în prezența lui Dumnezeu şi cu sentiment față de El. Orice a-ți face procedați astfel şi în biserică. Rugăciunea viază şi menține atenția la Dumnezeu dimpreună cu simțirile corespunzătoare, în timpul rugăciunii din biserică, fiți atentă la ceea ce se citeşte şi se cântă, iar când se citeşte şi se cântă neclar, rosteşte rugăciunea lui Iisus.
Încălzeşte-ți cu rugăciunea cele dinlăuntru şi, în acelaşi timp, ascultă ceea ce se rosteşte. Rugăciunea lăuntrică este ca o sobă, iar ascultarea reprezintă lemnele care se aruncă în ea. Dar dacă ascultarea sustrage atenția de la rugăciunea lăuntrică mai bine ar fi să ne mărginim doar la rugăciune. în timpul Liturghiei se cuvine să fim în pas cu slujba, atât cu gândurile cât şi cu simțirile. Şi țineți minte încă un lucru şi anume că în biserică ne adunăm pentru rugăciune comună, pentru ca şi gândul şi simțirea şi cuvântul să fie ca una, căci altfel nu vom primi ceea ce ne-a făgăduit Domnul vorbind despre doi sau trei care se roagă împreună”.

30. Se cuvine să avem căință neîncetată

„Nu există nici o clipă când cineva nu ar avea ceva pe conştiință, fie de voie, fie fără de voie. Din această cauză pacea lui cu Dumnezeu este tulburată. Se cuvine, prin urmare, să avem căință permanentă”.

31. Şterge imediat urma păcatului cu rugăciunea lui Iisus

„De obicei cugetele goale se rotesc prin cap. Să le urmăriți pe acelea care pătrund inima ca o săgeată, lăsând acolo o urmă. Ştergeți imediat această urmă cu rugăciunea, punând în locul ei o simțire opusă. Atunci când se păstrează căldura, astfel de întâmplări sunt rare şi slabe. Aprindeți în voi frica de Dumnezeu. Țineți cont de faptul ca în timpul cugetării neîncetate la Dumnezeu, să nu uitați a vă încălzi frica evlavioasă. Deasa amintire de Dumnezeu fără evlavie slăbeşte sentimentul de frică față de Acesta şi, prin aceasta, îl lipseşte pe om de lucrarea mântuitoare care îi aparține”.

32. Pericolele de bază. Durerile de cap

„Îmi scrieți că din cauza atenției vă doare capul. Aşa se întâmplă atunci când lucrezi doar cu capul. De vă veți coborî în inimă capul se va linişti şi cugetele vor înceta. De veți găsi inima şi veți încerca să stați în ea, atunci de fiecare dată când vor începe să vă tulbure cugetele va de ajuns doar să vă coborâți în inimă pentru ca acele cugete să se împrăştie imediat. în acest caz, inima serveşte drept un bun adăpost şi refugiu sigur. Deci nu vă leneviți a coborî în ea, deoarece în inimă este viața şi acolo se cuvine a trăi. Să nu credeți că aceasta este lucrarea celor desăvârşiți. Nu. Ea este lucrarea celor care încep să-L caute pe Domnul”.

33. Metodele „tehnice” sunt periculoase

„A lucra rugăciunea lui Iisus este un lucru bun. Pentru cei din mănăstire această lucrare este o obligație. Ar fi ea oare permisă dacă ar fi periculoasă? Periculoase sunt însă metodele „tehnice” care au fost inventate şi atribuite acestei rugăciuni. Pe unii ele îi bagă într-o înşelăciune visătoare, pe alții, lucru de mirare!, îi bagă într-o stare de poftă trupească permanentă. Iată de ce se cuvine a interzice aceste metode şi a sfătui ca Numele cel dulce al lui Iisus să fie chemat în simplitatea inimii”.

34.Căldura uşoară este de la fire

„Nu ştiu ce au mai făcut unii cu rugăciunea lui Iisus dar ei cred că dacă au început să spună rugăciunea prin aceasta au făcut totul. Această rugăciune a devenit pentru ei un descântec: spune-o folosind metodele descrise prin cărți şi-ți vei atinge scopul. Şi iată aşa miaună într-una, iar inima le rămâne pustie şi gândurile hoinăresc. Apar şi mişcări urâte ale trupului, dar lor nu le pasă de parcă toate ar fi în ordine. Alții, simțind şi puțină căldură, strigă: „Iată harul! Iată harul!”, uitând ce zic Sfinții: „Fii atent! Va veni o căldură uşoară, dar nu te minuna căci ea este de la fire, nu de la har”.

35. începutul autoânşelării

„Să ştii că reuşita vine dinlăuntru, pe neobservate. Iată de ce atunci când înăuntrul tău se va exclama: „Iată-l!” trebuie să ştii că strigă vrăjmaşul care îți arată aparența în loc de realitate. Aici este începutul autoânşelării. Înăbuşă imediat acest glas care, asemenea unui chimval, va răsuna în tine hrănindu-ți părerea de sine”.

36. Neorânduiala vine de la deprinderile păcătoase

„Înnebunirea sau ieşirea din minți de la rugăciunea lui Iisus, poate avea loc atunci când cei ce spun această rugăciune nu părăsesc deprinderile păcătoase precum şi păcatele pe care le osândeşte conştiința. În această stare, în cele lăuntrice se produce o discordie care alungă pacea din inimă. Din această cauză se tulbură capul, şi ideile vin în neorânduială şi confuzie”.

37. Falsul misticism

„Viața cu adevărat creştină este viața tainică cu Hristos în Dumnezeu. Ea este tainică şi în naştere şi în căile creşterii şi în starea sa de desăvârşire. Iată de ce nu orice mistică este falsă. Mistica falsă provine de la abaterea de pe calea cea dreaptă a urcării spre îndumnezeire. Sfinții Părinți numesc această abatere, înşelare. Unii se opresc la imaginație, alții la lucrarea capului. Pasul corect îl fac cei care, ocolind aceste opriri, ajung în inimă şi se ascund în ea. Dar şi aici este posibilă rătăcirea deoarece o parte a rugăciunii minții din inimă este lucrătoare şi, unde suntem noi, acolo întotdeauna există posibilitatea căderii în înşelare precum şi în păcat. Inofensivitatea începe atunci când în
inimă se întăreşte rugăciunea curată şi neîmprăştiată. Cel ce stă în inimă este în siguranță”.

38. Necesitatea unu povățuitor pentru a evita înşelarea

„Încă de la începutul înaintării spre cele lăuntrice este posibilă căderea în falsul misticism. Cum să evităm această nefericire? La Părinți găsim un singur mijloc! „A nu rămâne de unul singur”. Să ai un povățuitor încercat, iar dacă nu ai, adunați-vă doi sau trei şi povățuiți-vă reciproc în lumina operelor patristice. Altă cale de ocolire a rătăcirii nu cunosc afară de a avea un conducător plin de har”.

39. De unde să-şi ia mireanul povățuitor

„Există încă o nedumerire: de unde să-şi ia mireanul povățuitor în lucrarea rugăciunii lui Iisus? Să aleagă de acolo din lume dintre părinții duhovniceşti chiar şi dintre cei de mir. Este adevărat că tot mai rar şi mai rar se întâlnesc persoane cărora am putea să ne adresăm pentru sfaturi despre viața duhovnicească. Dar totuşi ele sunt şi vor mai fi, şi cel ce doreşte le va găsi întotdeauna, cu mila lui Dumnezeu. Viața duhovnicească este viața lui Dumnezeu şi Dumnezeu se îngrijeşte deosebit de cei care o caută. Râvneşte la ea şi vei afla toate cele spre trebuință în jurul tău”.

40. Este nevoie de un povățuitor iscusit

„Atenția devine harică atunci când stă neîndepărtată de Domnul. De vei avea un povățuitor iscusit, trecerea de la rugăciunea minții la cea a inimii devine uşoară şi liberă”.

41. Ispitele de la vrăjmaşul diavol

„La început este greu şi pare lipsit de sens însă este important a sta cu mintea în inimă, înaintea Domnului, ziua şi noaptea, până la sfârşitul vieții. Osteniți-vă şi veți observa că perioada deprinderii lecției e atât lungă cât şi scurtă, în deplină legătură cu râvna şi credința pe care le avem. Nu slăbiți. Veți avea şi bănuială asupra povățuitorului şi lipsă de evlavie către însăşi lucrarea rugăciunii, hulă asupra ei, istovire, dorință de a o părăsi. Pericol! Nu ascultați de acestea, ci țineți-vă de lucrarea voastră. Vrăjmaşul este cel care seamănă hulă asupra acestei rugăciuni pentru că focul ei îl frige şi îl

alungă. Numele dulce al lui Iisus care răsună neîncetat în inimă, îl va bate pe el fără ca voi să ştiţi”.

42. încheiere

„Ce se cuvine a reţine şi a face?” „Întrebaţi ce este de făcut. Amintiţi-vă şi faceţi după cum v-am spus. Prin atenţie coborâţi-vă în inimă şi acolo staţi în faţa Domnului Cel ce este pretutindeni, şi deci şi în voi, Cel ce le vede pe toate, şi deci şi pe voi. Stând în faţa Domnului, nu lăsaţi alte gânduri să intre înlăuntru, ci doar gândul de a-L vedea pe Domnul împreună cu simţirile cuvenite. Nu lăsaţi rugăciunea lui Iisus fără cugetarea la Domnul. Cugetarea să fie simplă, şi anume că El este aproape, ne ţine, ne învaţă, ne conduce şi ne păzeşte. Priviţi la sfârşitul lucrării; gândul şi simţirea atât de mult se înrudesc în Domnul încât devin nedespărţite. Când veţi dobândi smerenia, harul lui Dumnezeu de îndată va aduce cu putere rugăciunea lui Iisus. Îngrijiţi-vă ca toate să vină din inimă. Despre cele din afară nu vă îngrijiţi. îndată ce s-a născut gândul că ai căpătat rugăciunea, să ştii că acest gând te minte. Nu te opri aici. Statornicia începe în momentul în care în inimă se aprinde o flacără”.

43. Ţineţi-vă de ceea ce este important

„Osteniţi-vă şi rugaţi-vă Domnului să vă dea în sfârşit să simţiţi şi să cunoaşteţi ce este durerea în inimă, după cuvântul stareţului Partenie. Aceasta nu se dă deodată. Va trece un an sau mai mulţi de osteneală până ce va apărea vreun semn. Domnul să vă binecuvânteze această osteneală şi această cale. Şi atunci când va vrea Dumnezeu, se va naşte în inima voastră această durere. Ceea ce aşteptaţi, sau poate şi mai mult, va veni de la sine, şi anume se va întemeia în voi o orânduială prin care toate vor merge bine şi la locul lor. Atunci veţi purta înlăuntrul vostru pe învăţătorul decât, care nu este nimeni mai înţelept pe pământ”.

TIPICUL IEROSCHIMONAHULUI IOSIF

Acest tipic a fost rânduit de Preafericitul Părintele nostru Stareţul Paisie, primului duhovnic al Sfintei Mănăstiri Văratec, pe care tipic l-a scris pentru cei ce vor să înceapă, cu bun darul preamilostivului Dumnezeu, lucrarea preasfintei rugăciuni a celei gândite, adică rugăciunea minţii. Căci că fiind el însuşi nevoitor întru această sfântă şi dumnezeiască lucrare şi de mari daruri duhovniceşti învrednicindu-se, a dat-o şi altora la lumină pe aceasta [lucrarea- n.n.], spre a fi spre povăţuire, în anul 1810. Însă a mai scris şi o poruncă cu hotărâre ca nimeni să nu îndrăznească a începe o lucrare ca aceasta fără de blagoslovenia povăţuitorului său, sau a duhovnicescului său părinte. Căci îndrăznind, negreşit îşi va pierde mintea sa şi poate că nici mântuirea nu o va mai câştiga pentru că nu mic lucru este acesta. Şi de aceea nu să cuvine aşa simplu şi cum s-ar întâmpla a o începe.

Întru numele sfintei şi celei de o fiinţă şi făcătoarei de viaţă şi nedespărţitei Treimi, a Tatălui şi a Fiului şi a Sfântului Duh, începem aşa:

După ce trage clopotul de deşteptare, sculându-te îndată şi stând la obişnuitul loc, cu smerit gând şi cu inimă înfrântă, şi făcând trei metanii mari înaintea Sfintelor Icoane zi:
Dumnezeule, curăţeşte-mă pe mine păcătosul şi mă miluieşte (şi fă o închinăciune).
Cela ce m-ai zidit, Doamne, miluieşte-mă. (o închinăciune).
Fără de număr am greşit, Doamne, iartă-mă. (o închinăciune).
Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosului şi mă miluieşte. (o închinăciune).
Dumnezeule, iartă-mi fărădelegile mele şi greşelile şi mă miluieşte. (o închinăciune).
Prea Sfânta Stăpâna mea de Dumnezeu Născătoare, miluieşte-mă şi mă mântuieşte şi îmi ajută acum, în viaţa aceasta, şi la ieşirea sufletului meu şi în veacul ce va să fie. (o închinăciune).
Cea nebiruită şi necuprinsă şi dumnezeiască putere a cinstitei şi de viaţă făcătoarei Crucii Domnului, nu mă lăsa pe mine păcătosul cel ce nădăjduiesc spre tine. (o închinăciune).
Toate puterile cereşti, ale sfinţilor îngeri şi arhangheli, heruvimi şi serafimi, scaune şi domnii, stăpânii şi începătorii şi puteri, miluiţi-mă şi vă rugaţi pentru mine păcătosul către Domnul Dumnezeu şi îmi ajutaţi mie acum, în viaţa aceasta, şi întru ieşirea sufletului meu şi în veacul ce va să fie. (o închinăciune).
Sfinte îngere al lui Hristos, păzitorule al meu, miluieşte-mă şi te roagă pentru mine păcătosul către Domnul Dumnezeu, şi îmi ajută acum, în viaţa aceasta, şi la ieşirea sufletului meu şi în veacul ce va să fie. (o închinăciune).
Sfinţilor slăviţilor Apostoli, Proorocilor şi Mucenicilor, Arhiereilor şi Preacuvioşilor şi Drepţilor şi toţi Sfinţii, miluiţi-mă şi vă rugaţi pentru mine păcătosul Domnului Dumnezeu, şi îmi ajutaţi acum, în viaţa aceasta, şi la ieşirea sufletului meu şi în viaţa ce va să fie. (o închinăciune).
Doamne, orice am greşit întru toată viaţa mea cu cuvântul sau cu lucrul sau cu gândul, miluieşte-mă şi mă iartă pentru mare mila Ta. (o închinăciune).
Apoi, făcând trei metanii până la pământ, începe să zici:
Pentru rugăciunile Sfinţilor Părinţilor noştri, Doamne Iisuse Hristoase Dumnezeul nostru, miluieşte-ne pe noi. Amin.
Slavă ţie Dumnezeul nostru, slavă Ţie. Împărate Ceresc Mângâietorule; Sfinte Dumnezeule; Prea Sfântă Treime; Tatăl nostru;
Şi troparele:
Sculându-ne din somn;
Slavă... Din pat şi din somn m-ai ridicat Doamne;
Şi acum... Fără de veste judecătorul va veni.
Doamne miluieşte de 12 ori, şi rugăciunea: „Din somn sculându-mă, mulţumescu-ţi...” şi „Slavă Ţie împărate, Dumnezeule Atotputernice” [vezi la „Rugăciunile de dimineaţă”- n.n.]
Apoi: „Veniţi să ne închinăm” de trei ori şi trei închinăciuni şi Psalmul 50: „Miluieşte-mă Dumnezeule...”, Crezul şi Troparele:
„Născătoare de Dumnezeu Fecioară bucură-te, ceea ce eşti plină de dar Mărie, Domnul este cu tine. Blagoslovită eşti Tu între femei şi blagoslovit este rodul pântecelui Tău că ai născut pe Mântuitorul sufletele noastre, (o metanie)”.
„Botezătorul lui Hristos, pe noi toţi ne pomeneşte ca să ne izbăvim de fărădelegile noastre, că ţie s-a dat dar a te ruga pentru noi. (o metanie)”.

„Rugați-vă pentru noi Sfinților Apostoli și Sfinții toți, ca să ne izbăvim de primejdii și de nevoi căci pe voi calzi folositori către Mântuitorul v-am câștigat.” (o metanie).
„Sub milostivirea ta scăpăm, Născătoare de Dumnezeu. Rugăciunile noastre nu le trece cu vederea întru împrejurări, ci din primejdii ne izbăvește pe noi, una curată, una blagoslovită”. „Împărate Ceresc, pe binecredinciosul nostru popor întărește-1, credința o întărește, pe păgâni îmblânzește, lumea o împacă, sfânt lăcașul acesta bine-1 păzește, pe cei mai înainte trecuți, părinții și frații noștri, în lăcașurile drepților îi așază și pe noi întru mărturisire și pocăință ne primește ca un bun și de oameni iubitor”.
Apoi: „Cuvine-se cu adevărat”, otpustul și mărturisirea cea cuprinzătoare pentru toate greșalele și păcatele, sau aceasta:
„Îmi mărturisesc Ție, Domnului Dumnezeului nostru și făcătorului Celui Unuia închinat și slăvit întru Preasfânta Treime, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, toate greșelile și păcatele mele pe care le-am lucrat în toate zilele vieții mele și în tot ceasul și în această vreme și în toate zilele și nopțile cele trecute, cu voie și fără de voie, cu lucrul, cu cuvântul, cu gândul, cu lăcomia, cu îndrăcirea pântecelui, cu îmbuibarea, cu beția, cu mâncarea în ascuns, cu gustarea a doua și a treia oară și mai de multe ori, fără de sațiu, cu deșartă cuvântare și cu împotriva cuvântare și cu multa cuvântare fără de înfrânare, cu trândăvia, cu lenea, cu somnul cel mult, cu nedreapta grăire, cu minciunile, cu îndreptățirea în cuvinte, cu îndărătnicia, cu neascultarea, cu pizma față de unul și de altul, cu clevetirea, cu osândirea, cu nebăgarea de seamă, cu nesimțirea, cu iubirea de sine, cu multa câștigare, cu hrănirea, cu nedreapta și spurcata agonisire, cu iubirea de averi și cu râvnirea. Am pricinuit sminteli și poticniri cu zavistia, cu iuțimea, cu mânia, cu pomenirea de rău, cu urâciunea, am fost martor mincinos, cu iubirea de aur și de argint, cu cămătăria, cu scumpetea, cu nemilostivirea, cu darea și cu luarea fără de blagoslovenie, și cu toate simțirile mele cele sufletești și trupești. Am greșit cu vederea, cu auzirea și cu iscodirea, până mi-am spurcat inima și sufletul cu pofta, cu slăbănogirea minții, întru robie slăbănogindu-mă cu toată învoirea. Am curvit cu vederea, așa de aproape învoindu-mă la păcat încât numai privind spre vreo față smintitoare mi s-au scurs sămânța trupească, treaz fiind, fără să mă ating de acea față sau să știu cine este sau să vorbesc ceva. Am curvit cu auzirea, cu mirosirea, cu gustul, cu pipăirea și cu scurgerea seminții născătoare, iarăși așa treaz, fără să gândesc vreo spurcăciune, precum știi Tu Stăpâne, numai din ceva mișcare a trupului pentru care iarăși mă cunosc vinovat și mă căiesc. Am curvit iarăși și cu iscodirea, cu vorba, cu aducerea aminte, cu primirea gândurilor și cu învoirea, căci am primit gândurile ca pe niște muieri, vorbind și curvind cu ele întru inima mea în multe ceasuri, și iarăși mă cunosc vinovat. M-am învoit și la scurgerea prin somn a nălucirii, și iarăși mă cunosc vinovat. M-am mâniat în deșert, am răsplătit răul făcut eu însumi, nu am iubit pe toți întocmai, am făcut fățărnicie fariseiască, am râs de păcate străine și le-am și dezvăluit. Am ascultat cu patimă și am vorbit vorbe spurcate. Am râs nebunește și am luat în deșert numele Tău, Doamne Dumnezeul nostru, și L-am hulit și m-am jurat pe Numele Tău și am blestemat cu Numele Tău. Am făcut pozne de au râs și alții. Am făcut iconomii cu iubire de arătare ca să fiu numit între oameni și m-am împodobit cu scopul de a plăcea oamenilor. Am făcut nerecunoscător față de făcătorul meu de bine și nu am avut inimă dreaptă către fratele și către mai marele meu. Am fost îngâmfat asupra mai marelui meu și viclenit cu răutate. M-am lăudat cu inima și eu gura, m-am

înălțat cu inima şi cu mintea. Am grăit cuvinte mari şi de mândrie. Am crezut minții mele şi părerii şi am ascultat gândul meu şi am alcătuit voia mea. Întru tot locul am fost netrebnic şi nedrept. Am făcut strâmbătate, am făcut cumpliție, am judecat mai înainte de a cerceta şi am şi hotărât. M-am socotit înțelept întru sine însumi, mai cu prisos decât alții. Am avut mărire deşartă şi trufie şi m-am aprins de pizmă. Am avut mândrie şi am scos la arătare lucrarea mea ca să mă slăvesc de oameni. Pe toate aceste păcate, şi altele asemenea acestora, şi încă şi mai multe decât acestea, am făcut din tinerețe şi fac şi până în ceasul de acum, cu sufletul şi cu trupul şi cu vederea, cu auzirea, cu mirosirea, cu gustarea şi cu pipăirea şi cu toate simțirile mele, cu care pe Tine, Domnul Dumnezeul meu şi Făcătorul, Te-am mâniat şi pe aproapele meu am nedreptățit. Şi pentru toate acestea părându-mi rău, vinovat pe sine-mi Ție Dumnezeului meu mă pun înainte şi doresc cu tot sufletul meu ca să mă pocăiesc. Pentru aceia, Doamne Dumnezeul meu, cu smerite lacrimi mă rog Ție: ajută-mi neputinței mele şi toate greşalele şi păcatele mele cele trecute câte le-am lucrat de la zămislirea mea până în minutul de față, iartă-le mie cu milostivirea Ta şi mă dezleagă de toate acestea care am greşit şi care am păcătuit înaintea milostivirii Tale, Unule Bunule şi Iubitorule de oameni”.

Apoi zi: „Slăbeşte, lasă, iartă, Dumnezeule, şi pe cei ce ne ocărăsc şi ne fac nouă strâmbătate, iartă-i Doamne” (aici îți pomeneşti părinții tăi şi pe toate neamurile tale). După aceasta, fă cincizeci de metanii mari şi alt canon ce îl mai ai rânduit de la duhovnicescul tău părinte. Apoi, strângându-ți toate simțirile, pleacă capul spre umărul stâng şi îți închide gura ta, pune două degete deasupra sânului stâng, mai sus cu două degete, pe gâtlejul inimii, şi trage odată răsuflarea foarte subțire pe nas şi acolo, în gâtlejul inimii, începe sa zice: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă”. Numai atâta acum dintâi. Şi să nu-ți laşi mintea să se mişte după răsuflarea nasului, ci numai în gâtlejul inimii să rămână, umbrind şi zicând pe doritul Nume. Însă să nu îți închipui cum este inima sau altceva, şi numai un sfert de ceas să stai zicând aşa, neîngreuind mintea, fiindcă eşti nou începător. Apoi să mergi la Utrenie şi acolo, găsind un locuşor, să pui numitele degete la locul arătat, peste dulamă. Însă acolo capul te fereşte să-1 pleci ca să nu te simtă cineva, ci numai cu mintea, iarăşi un sfert de ceas, să zici ca să nu o îngreunezi! O, frățiorul meu! După săvârşirea Utreniei, viind la chilioară, citeşte cealaltă parte a rugăciunilor dumnezeieşti, şi alte rugăciuni care mai voieşti, şi icoasele către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, Apărătoarea noastră, şi de vei voi dă voie somnului puțin. După ce te vei deştepta, îndată citeşte iarăşi icoasele. Şi iarăşi te roagă cu mintea un sfert de ceas, după rânduiala ce am arătat mai sus. Şi după aceasta, la vremea Proscomidiei, iarăşi te roagă un sfert de ceas, şi la opt ceasuri din zi, înaintea Vecerniei, iarăşi te roagă un sfert de ceas, şi după Pavecerniță iarăşi un sfert de ceas cu aceiaşi rânduiala. Şi apoi mai citeşte rugăciunile spre somn şi alte rugăciuni ce mai voieşti, şi te culcă.

Şi aşa se împlineşte această rânduiala de cinci ori în fiecare zi. însă ascultările cele soborniceşti să nu le treci cu vederea, chiar de îți vor lipsi însemnatele vremi, crezând cum că în ascultare este mântuirea. Iar mergând la ascultare, cu tăcerea şi cu prostimea [adică cu simplitatea- n.n.] să te înveleşti. Şi aşa, tot câte puțin, înveți pe minte a se ruga, neopintind-o ca să nu o osteneşti deodată fiindcă îi este cu greu minții la lucrul ce nu a fost obişnuită. Dar şi când vei zice cu limba, tot să umbreşti cu mintea peste prestolul inimii. Aşa să urmezi pururi şi nimic să nu te despartă de dragostea lui

Hristos: nici necazul şi nici scârba, căci ajutorul lui Dumnezeu de-a pururi este cu noi. Amin.

ALĂUTĂ DUHOVNICEASCĂ ALCĂTUITĂ PENTRU RUGĂCIUNEA MINȚII DE PREACUVIOSUL SCHIMONAH SAMON, DIN SFÂNTA MONASTIRE NEAMȚ, CARE S-A MUTAT CĂTRE DOMNUL ÎN ANUL 1820

„Această mică cărticică se numeşte „Alăută duhovnicească şi trâmbiță cerească" care, trâmbițând în urechile credincioşilor, aprinde şi învăpăiază inimile lor spre dragostea lui Dumnezeu şi îi face pe ei a fi sârguitori şi a împlini şi cu lucrul acelea ce sunt scrise într-însa. Şi prin lucrarea acestora scrise aici, li se face lor suirea la împărăția Cerurilor, iar cei ce au dragoste şi îl iubesc pe El din toată inima lor, foarte se folosesc de cele ce sânt scrise în cărticica aceasta şi se silesc şi cu lucrul a împlini cel scrise. Iar cei ce sunt biruiți de slava lumii celei deşarte şi au dragoste spre agoniselile cele vremelnice, aceia nu numai că nu se folosesc, ci încă şi basme pe acestea le numesc şi râd de dânsele, râs prin care ei singuri îşi pricinuiesc nemângâiata plângere în ziua judecății celei înfricoşate!

Iar aceasta pentru dragostea lui Dumnezeu, spre mai adevărată încredințare o mărturiseşte şi Cleopa, întru mergerea la Emaus cea împreună cu Luca, când zicea: „Au doară nu era arzând inima noastră când grăia nouă pe cale?" Cine are urechi de auzit să audă, iar auzul urechilor lor să fie pricinuitor a aprinde inimile lor spre dragostea lui Dumnezeu. Deci mulți sunt cei care doresc această duhovnicească şi mângâietoare lucrare a minții, adică rugăciunea lui Iisus, şi socotesc ei cum că o vor câştiga pe ea numai cu singură istețimea lor, adică cu istețimea firii şi cu meşteşugirea aceia cu care au arătat şi au învățat dumnezeieştii Părinți cum să stea la rugăciune cei ce se nevoiesc. Deci bună este meşteşugirea care ne-o învață Sfinții Părinți dar, de nu vom câştiga smerita cugetare şi umilința în locul istețimii celei fireşti, nici meşteşugirea aceia cu care s-au nevoit Sfinții Părinți nimic nu ne ajută nouă. Pentru că această mângâiere a inimii nu este altceva decât numai a se aprinde inima omului spre dragostea de Dumnezeu. Şi aceasta din ce se naşte? Numai şi numai din smerita cugetare. Iar din smerita cugetare se naşte umilința. Iar umilința aprinde inima omului către dragostea de Dumnezeu. Şi cei ce au câştigat dragostea de Dumnezeu, toate câştigurile şi agonisirile veacului acestuia le-au scos din mintea lor. Şi pe toate cele frumoase ale deşartei lumi acesteia, cu totul desăvârşit le-au urât. Deci, dacă mintea se va slobozi de câştigurile şi de agoniselile veacului acestuia şi i s-au făcut ei urâciune toate cele frumoase ale lumii acesteia deşarte, atunci, văzându-se pe sineşi slobodă, fiindcă ea din fire este lucrătoare şi nu poate să şadă deşartă, aleargă la Ziditorul său, adică la Preabunul Dumnezeu, şi se lipeşte de Dânsul şi pe El îl doreşte şi cu Dânsul de-a pururi vorbeşte chiar şi când şade în somn şi doarme. Şi în scurt a zice, toată mângâierea cea duhovnicească din aceasta să naşte adică din smerita cugetare şi din neiubirea de agonisirile cele vremelnice şi din ura față de toate cele frumoase ale lumii acesteia deşarte. Dintru acestea se naşte fierbințeala inimii. Dintru acestea se porneşte inima cu săltare şi cu suspine la rugăciune. Iar dacă cineva va iubi agoniselile cele vremelnice şi împodobirea hainelor şi va lucra şi rugăciunea, sârguindu-să ca să o afle pe ea, unul ca acesta în zadar se osteneşte. Pentru că acestea, adică agoniselile cele vremelnice şi stricăcioase, sunt spinii care, după ce a căzut sămânța semănătorului între dânşii,

răsărind, nu au lăsat-o pe ea ca să crească, ci au înecat-o. Aşa fac grijile vieţii acesteia vremelnice. îneacă şi sting scânteiuţa care este aprinsă în inima omului spre dragostea de Dumnezeu şi o fac pe ea cu totul rece, lucru care este jalnic şi vrednic de nemângâiata plângere! Cum pentru puţină mângâiere amăgitoare şi vremelnică ne lipsim noi de slava şi de patria noastră [cea adevărată- n.n.]! Că singură gura Domnului grăieşte, zicând: „Nu puteţi să slujiţi la doi Domni căci ori pe unul veţi iubi şi pe celălalt îl veţi urî sau de unul vă veţi ţine şi de celălalt nu veţi griji”. Adică nu puteţi sluji şi lui Dumnezeu şi lui Mamona. Şi iarăşi Fiul lui Dumnezeu a rugat pe Părintele Său, zicând: „Părinte! Dă-le lor să fie una cu Noi, că şi Noi Una suntem”. Adică una să fim cu dragostea, după cuvântul Apostolului care zice: „Cine ne va despărţi pe noi de dragostea Domnului?”. Nici foamea, nici golătatea, nici sabia şi nici celelalte. Acestea sunt ca şi cum un tinerel, împrietenindu-se cu o tânără şi îndulcindu-se de puţină mângâiere amăgitoare, se aprinde şi se învăpăiază inima lui de multă dragoste asupra ei şi de aceia toate simţirile lui se clatină şi toată înţelepciunea lui se tâmpeşte şi, în scurt a zice, rămâne ca un nebun, arătându-se cu obrăznicie şi cu nerânduială, nici măcar cât de puţin ruşinându-se, toată gândirea şi cugetarea lui, şi ziua şi noaptea, la acea faţă având-o. Iară voitorii lui de bine, văzându-1 pe el întru atâta întunecare de minte, le pare rău de el şi îl sfătuiesc, zicându-i să se îndepărteze de acea faţă căci este pierzătoare de suflet şi stricătoare de minte. Iar el nu numai că nu primeşte sfătuirea lor ca să se depărteze de la dânsa, ci voieşte mai bine a-şi pleca capul său decât a se despărţi de dragostea acelei feţe. Aşa sunt cei lipsiţi de minte care, pentru puţină mângâiere şi pentru dragostea cea pierzătoare de suflet, se dau pe sine şi la moarte. Dar pentru cei ce s-au împrietenit cu Dumnezeu şi s-au aprins şi s-au învăpăiat inimile lor de dragostea Lui, pentru aceştia ce vom zice? La unii ca aceştia toate cugetele şi toate simţirile lor s-au tâmpit şi s-au omorât faţă toate cele frumoase ale lumii acesteia, iar mintea lor cu totul desăvârşit s-a luminat, îndulcindu-se de frumuseţea şi de dragostea Domnului. Iar de dulceţile veacului acestuia nu numai că nu să biruiesc pe sine, ci încă şi de vederea lor să îngreuiază. Iar de li s-ar întâmpla lor a se aduce de către viclenii draci, măcar numai în minte, dulceţile cele vremelnice, ei nu numai că nu le primesc pe ele în mintea lor, ci se şi îngreuiază de dânsele. Iar cei ce le iubesc pe acestea, adică dulceţile şi agonisirile cele vremelnice şi amăgitoare, şi îndrăznesc a începe rugăciunea cea tainică, silindu-se ei cu meşteşugirea şi cu suflarea aceea ce bagă aerul înlăuntru şi îl scoate afară, adică bagă răceala şi scoate fierbinţeala, prin acea meşteşugire sârguindu-se ei cu multă osteneală şi cu toată silinţa lor ca să o afle pe ea [adică pe rugăciune- n.n.], în zadar le va fi toată silinţa şi osteneala. Căci atâta timp cât mintea lor va fi întunecată de grijile vieţii acesteia, suflarea aceia, pe care cu meşteşugire o lucrează nevoitorii, suflă în inimă ca şi cum ar sufla un foale în nişte cărbuni stinşi. După ce s-a izbăvit mintea din robia grijii vieţii acesteia, atunci nu mai are trebuinţă inima de acel meşteşug al respiraţiei. Căci singură scânteiuţa aceia care este în ea o învăpăiază şi o aprinde spre dragostea de Dumnezeu. Iar semnul cel adevărat al dragostei de Dumnezeu acesta este: smerita cugetare şi dragostea cea cu milostivire spre toţi oamenii şi spre toată zidirea lui Dumnezeu şi desăvârşita neagonisire de cele vremelnice. Căci acei care au urât agoniselile şi pe toate cele frumoase ale veacului acestuia vremelnic şi pe toate cele amăgitoare ale lumii acesteia, aceia, prin dreapta socoteală, desăvârşit au îndrăgit pe Dumnezeu. Adică s-au învrednicit milei lui Dumnezeu. Şi de aici înainte, ei nu mai au dragoste către nimic din cele frumoase

ale lumii acesteia pentru că să îndestulează cu dragostea Domnului, Care are frumusețe nemărginită. Iar pentru cele de nevoie spre trebuința firii omenești nu numai că nu se îngrijesc, ci încă şi de cele puține pe care le au ei să îngreuiază şi li să par că sunt de prisos. Şi aceasta pentru că au cunoscut că toate sunt vremelnice şi amăgitoare şi împiedică la mântuirea sufletului.

CUVINTE ADUNATE DIN SFÂNTA SCRIPTURĂ DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS ŞI PENTRU CEI CE VOR SA ÎNCEAPĂ ACEASTĂ SFÂNTĂ RUGĂCIUNE

Mai întâi să cuvine a păzi lucrarea poruncilor şi a fi fără de grijă şi fără de gânduri şi fără de păreri şi să avem dragoste frățească şi nepătimaşă, întocmai şi de o potrivă, din toată virtutea şi din tot sufletul nostru, atât către tot sufletul, cât şi către Dumnezeu. Apoi, a avea şi smerita înțelepciune şi a fi paşnici cu toți oamenii şi cu toată zidirea lui Dumnezeu. Şi să ne curățim de patimi şi de mândrie, iar în locul mândriei să ne îmbrăcăm cu smerenia şi cu toate faptele cele bune. După ce vom împlini cu lucrul toate cele mai sus zise, atunci să îndrăznim a începe şi a zice şi rugăciunea lui Iisus. Iar rugăciunea lui Iisus să cuvine a o păzi, aşa precum zic Sfinții Părinți, cu mintea asupra inimii, adică privind în inimă cu mintea. Şi atunci nimic să nu gândim şi să cugetăm, ci numai şi numai pe singure cuvintele rugăciunii să le lucrăm şi să le zicem, adică „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă”. Sfânțul Grigorie Sinaitul, cercetând cu de-amănuntul şi socotind Viețile Sfinților şi Scripturile şi meşteşugirea cea duhovnicească a tuturor Sfinților, mai mult decât toți, prin Sfântul Duh cel ce locuia întru dânsul, hotărăşte a avea toată silința pentru rugăciune. Iar Sfântul Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, având acelaşi Duh şi dar, porunceşte şi sfătuieşte şi îndeamnă la această sfântă lucrare a minții pe arhierei şi pe preoți şi pe călugări şi încă şi pe toți mirenii. Dar totodată îi şi înfricoşează pe cei ce cu neluare aminte şi fără de sfătuire încep această sfântă lucrare, şi mai ales pe cei ce au râvnă spre această lucrare a minții dar sunt robiți şi de dragostea cea pătimaşă spre oarecari fețe, dragoste care este pricinuitoare a pierzaniei sufleteşti. Unii ca aceştia, chiar dacă se bucură că au primit o oarecare mângâiere duhovnicească, în zadar o fac deoarece aceasta este o adevărată înşelare, iar nu o bucurie sau o mângâiere duhovnicească. Căci ce putere are întunericul de a se împărtăşi de lumină? Unii ca aceştia de nu vor avea trezvie şi de nu să vor pocăi, nu numai că cu nimic din osteneala lor nu folosesc, ci încă şi ieşire din minte pătimesc. Drept aceea, cei ce au început această sfântă şi duhovnicească lucrare a minții au nevoie de multă trezvie şi luare aminte. Ca nu prost şi oricum lucrând-o, să-şi câştige lor undițe şi să se facă vânare viclenilor draci. Acestea nu s-au scris spre împuținarea lucrătorilor, adecă spre a noilor începători, ci s-au scris mai ales spre întărirea şi iscusința lor, ca totdeauna şi în toate zilele prin citirea Sfintelor Scripturi şi prin sfătuirea cea duhovnicească, să-şi cerceteze lucrarea lor şi să vadă de merge bine sau nu. Că este cu neputință a nu se fura cel bun de cele rele pentru că înşelăciunea se împleticeşte pe lucrarea minții precum volbura pe copaci, pentru că vrăjmaşul nu încetează întru cele dinăuntru ale mijlocului, adică întru cele fireşti, să închipuie cele duhovniceşti precum voieşte. în locul căldurii celei duhovniceşti aduce a sa înfierbântare şi în loc de veselie, aduce bucurie fără de treabă şi dulceață spurcată. Şi, ca şi cum s-ar lucra darul, a sa înşelăciune încearcă a o socoti.

Rugăciunea cea curată este căldura inimii care porneşte cu săltare inima la rugăciune! Pe care Sfântul Isaac Sirul o numeşte rugăciunea inimelnică. Deci bună este fierbinţeala inimii şi rugăciunea ceea ce cu săltare se face din inimă, dar împreună cu acestea cere trebuinţa ca şi mintea să fie lucrătoare căci de aceea se şi numeşte lucrare a minţii; să se păzească încă şi respiraţia. Că dacă inima, din mângâierea aceea care vine întru dânsa, se va porni cu săltare la rugăciune, iar mintea va fi vorbitoare cu gândurile sau cu cugetele, atunci, precum s-a zis mai sus, prea cu lesnire se face furare celui bun de cele rele pentru că vrăjmaşul nu încetează a se sârgui ca în locul darului cei mai începători să-i primească înşelăciunea. Drept aceia, să cuvine ca împreună cu rugăciunea, care vine din mângâierea aceia din inimă, ţinându-se respiraţia, să fie şi mintea lucrătoare.

întrebare:
Cum şi în ce chip să fie mintea lucrătoare?

Răspuns:
Aşa precum zic Sfinţii Părinţi, adică mintea să se păzească deasupra inimii, privind în inimă, nimic gândind sau cugetând, ci numai pe singure cuvintele rugăciunii lucrându-le şi zicându-le, adică: „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă”, astfel încât să se acopere mintea întru adâncul inimii, iar nu în partea poftitoare. Că singură lucrarea cea neînşelată a celor ce au început de curând la rugăciune este: în inimă a începe cu mintea şi în inimă cu mintea a o săvârşi. Deci mult meşteşugăreţul, zavistnicul şi vicleanul diavol, se sileşte în tot chipul să-i înşele pe cei ce au început să se roage mai ales prin acestea două viclenii: prin năluciri să-i răpească şi prin partea poftirii să-i facă să curvească cu el. Pe cei mijlocii şi pe cei desăvârşiţi, prin neascultare să-i arunce în prăpastia părerii şi a mândriei. Drept aceia, pentru ca să nu te înşeli, ţine foarte tare ascultarea şi smerenia. Şi nu numai că nu te vei înşela, ci încă şi pe toate măiestriile şi mrejele vrăjmaşului le vei sfărâma. Deci când vei simţi dureri sau mişcare sau fierbinţeală de-a dreapta sau în piept sau sub piept, sub inimă, la cap, în frunte, între ochi, la urechi, la mână, la spată sau la picior, nici la una dintre acestea să nu gândeşti. Ci numai la singure cuvintele rugăciunii să privească mintea ta, deasupra inimii unde ţi-am arătat, după cum zice Sfântul Diadoh: „cu cât se lucrează poruncile, (pe atât) şi darul se înmulţeşte”.

întrebare:
Şi prin ce se lucrează poruncile şi darul se înmulţeşte?

Răspuns:
Numai şi numai prin credinţa cea adevărată, neîndoită, după cuvântul Domnului, Care a zis lui Petru: „Puţin credinciosule, pentru ce te-ai îndoit?” De ce nu i-a zis: „necredinciosule”, ci i-a zis: „puţin credinciosule?” Deoarece mulţi se văd a fi credincioşi, dar însă puţini, şi prea puţini, sunt credincioşi. Deci când şi în ce vreme zisa aceia a Domnului a fost pentru îndoirea şi pentru necredinţa lui Petru? Fiind în corabie şi văzând pe Domnul venind pe mare ca pe uscat, i se părea că este o nălucă şi a strigat, zicând: „Doamne, de eşti Tu, porunceşte să vin la Tine”. Iar Domnul a zis către dânsul: „Eu sunt, vino la Mine”. Şi sărind Petru din corabie, mergea pe mare ca

pe uscat. Dar văzând vânt tare şi valurile mării ridicându-se şi înălţându-se, şi aflându-se întru împuţinarea credinţei, se afunda pentru îndoirea şi împuţinarea credinţei lui. Şi a strigat către Domnul, zicând: „Doamne, nu mă lăsa că pier”. Atunci Domnul, apucându-l de mână, i-a zis: „Puţin credinciosule, pentru ce te-ai îndoit”? Aşa şi acum: cei ce au început a călători în călătoria cea duhovnicească, adică la rugăciunea lui Iisus, pentru împuţinarea credinţei lor se îndoiesc şi nu călătoresc pe cale pentru că toată mintea şi grija lor o au pironită spre agoniselile cele vremelnice şi putrede şi se biruiesc de slava lumii celei deşarte, iar pentru lucrarea poruncilor nici o purtare de grijă nu au. Şi acestea li se întâmplă lor numai pentru împuţinarea credinţei, adică se biruiesc de slava cea deşartă şi se îngrijesc de agoniselile cele vremelnice. Iar mai vârtos şi cei ce s-au învrednicit mângâierii celei duhovniceşti, de se vor afla întru împuţinarea credinţei unii ca aceştia lesnicioşi sunt a se învoi cu gândurile şi cu cugetele necuvioase care spurcă şi întunecă mintea. Unii ca aceştia, chiar de s-ar fi învrednicit mângâierii celei duhovniceşti şi li se pare a călători pe cale, rătăcesc însă întru neumblat drum şi nu în cale. Pentru că mare păcat este a se învoi cineva cu cugetele şi cu gândurile cele necuvioase. Şi precum pruncul cel mic, nehrănindu-se de doică, nu poate să fie viu, ci moare, tot aşa nu este cu putinţă a fi cineva rob al păcatului şi a călători cu Dumnezeu. Şi cât urăşte Dumnezeu păcatul! Pentru păcatul unui singur om au căzut în moarte, într-o clipită, douăzeci şi cinci de mii din fii lui Israel, poporul cel întâi născut al lui Dumnezeu. Oare nu era hărăzit de la Dumnezeu norodului acesta, adică fiilor lui Israel, ca să meargă în pământul făgăduinţei? Dar pentru necredinţa inimii şi necurăţia lor, patruzeci de ani au umblat rătăcindu-se prin pustie pe căi neumblate. Şi nu numai că nu s-au învrednicit a ajunge în pământul făgăduinţei, ci încă nici al vedea nu s-au învrednicit. Numai Moise l-a văzut atunci, aproape de adormire, adică când era să se ducă din viaţă. Atunci a zis Domnul lui Moise: „încredinţează pe norodul acesta lui Iisus al lui Navi căci tu vei adormi”. Şi iarăşi a zis Dumnezeu lui Moise: „Iată Pământul Făgăduinţei. Vezi-l pe el, dar nici tu nu vei merge într-însul pentru că nu M-ai cinstit înaintea fiilor lui Israel şi n-ai lovit piatra pentru curgerea apei cu toiagul tău după porunca care ţi-am poruncit Eu, ci ai lovit-o cu trufie şi cu mânie”. Vedeţi iubiţilor câtă depărtare de Dumnezeu se face pentru nelucrarea poruncilor! Moise, căruia îi strălucea faţa mai mult decât soarele, încât fii lui Israel nu putea să caute la ea pentru strălucirea darului Preasfântului Duh care locuia într-însul, pentru o poruncă mică la prima vedere, nu s-a învrednicit a merge în pământul Făgăduinţei. Deci depărtarea de Dumnezeu nu s-a zis pentru Moise căci Moise era plin de credinţă şi de strălucirea darului Celui Preaînalt! ci s-a zis pentru învârtoşarea şi necredinţa cea plină de necurăţie a norodului care, după ce a intrat în pustie, cârtea şi răpşea asupra lui Moise. De aceea, nu numai că nu s-a învrednicit a ajunge în pământul Făgăduinţei [poporul, adică- n.n.], ci nici chiar a-l vedea nu l-a văzut, ci numai a umblat rătăcindu-să întru neumblată cale şi nu în cale, după cuvântul Domnului, Care a zis: „Că m-am jurat întru mânia mea, nu vor intra în odihna mea”. Asemenea sunt şi cei ce îndrăznesc a începe rugăciunea lui Iisus dar vor avea puţină credinţă. Adică, de vor fi puţin credincioşi, puţină purtare de grijă vor avea pentru lucrarea acestei sfinte rugăciuni şi multă silinţă şi sârguinţă vor arăta spre lucrurile şi agoniselile cele pământeşti şi vremelnice. Unora ca acestora li se pare că merg pe calea cea bună, dar ei rătăcesc pe drumuri neumblate şi nu pe cale. Că singură gura Domnului grăieşte, zicând: „Nu vă îngrijiţi ce veţi mânca şi ce veţi bea

sau cu ce vă veți îmbrăca. Vedeți păsările cerului că nici seamănă, nici seceră şi nici în jitniță nu adună şi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte pe ele. Şi căutați mai întâi împărăția cerului şi toate se vor adăuga vouă”. Şi chiar şi cei care s-au sfințit lui Dumnezeu, dacă se vor pleca puțin câte puțin spre gândurile sau spre cugetele cele pătimaşe şi se vor învoi cu ele, care spurcă şi întunecă mintea, de la acestea [adică de la fețele sfințite- n.n.] să depărtează Dumnezeu şi rămân de batjocura vrăjmaşilor, adică a viclenilor draci. Căci Samson cel tare cel deosebit între oameni, adică mai ales decât toți oamenii şi sfințit lui Dumnezeu din pântecele maicii sale, cel învrednicit a avea multă putere şi întru mari minuni şi mai înainte de naştere prin îngeri vestit ca şi Ioan, fiul Zahariei au nu pentru că şi-a pângărit sfintele sale mădulare spre plecarea păcătuirii s-a îndepărtat Dumnezeu de la dânsul şi l-a lăsat pe el vrăjmaşilor lui?
Vedeți iubiților, câtă stricăciune, sufletească şi trupească, se face din cauza împuținării credinței? Dintru aceasta se face lenevirea spre lucrarea poruncilor, din aceasta plecare spre a păcătui. Din aceasta a fi iubitor de agoniselile cele pământeşti şi de slava lumii celei deşarte. Deci iubitorilor de cele duhovniceşti: să nu fim iubitori de agoniselile cele vremelnice, care sunt stricătoare de suflet şi pierzătoare, ci să fim sârguitori şi iubitori la lucrul lui Dumnezeu, slujindu-I Lui şi cinstindu-L pe El prin lucrarea sfintelor Lui porunci. Şi să ne aprindem cu dorul cel către Dânsul din zi în zi, cu credință şi cu smerenie, căci aceasta este calea cea adevărată şi neînşelată.
Fierbințeala la rugăciune este fie de la draci, fie din fire. Cea din fire este atunci când cineva are vreo rudenie îndepărtată şi jeleşte dorind să o vadă pe ea, şi nu are nici o înlesnire spre aceasta. Se face şi când are cineva dragoste pătimaşă spre oareşicare față, care este pricinuitoare de pierzare de suflet, şi doreşte să se întâlnească ea dar nu are nici o înlesnire spre aceasta. Această fierbințeală se naşte şi la cei ce îşi împlinesc dorirea lor cu agonisirea aurului şi argintului, care agonisire, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel, este rădăcina a toată răutatea. Lucru care este jalnic şi vrednic de nemângâiată plângere căci această patimă i-a aruncat pe cei mai mulți în prăpastia pierzării! Şi încă şi acum unii dintre cei ce sunt biruiți de acea patimă aicea de față sunt şi aud ei prea bine aceste cuvinte înfricoşătoare! Dar ce fac? Cugetă cu inima lor zicând: „Cine ştie, poate nu va fi aşa precum spun aceste cuvinte înfricoşătoare! Poate lucrurile se vor întâmpla întru alt chip”. Şi astfel, nu numai că nu se pocăiesc, ci încă şi pe cei ce au ei lesnire asupra lor îi asupresc şi îi necăjesc, făcând iconomie spre a-şi păstra aurul şi argintul lor, ca nu cumva să cheltuiască dintr-însul. Şi acestea li se întâmplă lor a nu crede cu inima şi a nu înțelege cu mintea numai şi numai din împuținarea credinței lor. Căci şi Iuda cel rău credincios a auzit înfricoşatele cuvinte a Domnului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos, Carele îi zice că mai bine ar fi fost a nu se fi născut omul acela care va să dea la vânzare pe Fiul Omului pentru agonisirea argintului. Acestea, rău credinciosul Iuda, toate le auzea bine dar nu înțelegea şi nici nu credea cu inima, fiindu-i mintea întunecată cu turbarea iubirii de argint. Şi n-a înțeles până când şi-a agonisit lui şi spânzurare şi pogorâre în prăpastia iadului! Aşa şi în vremea de acum: cei întunecați la minte cu turbarea iubirii de agoniseală, aud şi ei prea bine aceste înfricoşate cuvinte dar întunecarea minții nu-i lasă să înțeleagă sau să se pocăiască. Ci încă se sârguiesc ca şi pe cei mai mici să-i asuprească şi să-i necăjească. Unii ca aceştia îşi agonisesc lor înşuşi pogorâre în prăpastia pierzării, iar cei ce înțeleg şi cred cu inima şi să pocăiesc cu adevărată pocăință, vor fi îmbrățişați şi primiți de Dumnezeu, la fel ca şi vameşul şi curva şi fiul

cel curvar pe care l-a îmbrăţişat, în ceata drepţilor rânduiţi. Că ştie Domnul a face pe curva, care s-a pocăit cu adevărată pocăinţă, mai curată şi decât pe fecioară. Dar nu cu prelungire să-i fie pocăinţa, zicând: că ne vom pocăi mâine sau poimâine, căci mulţi sunt în iad dintre acei ce zic că se vor pocăi mâine sau poimâine. Noi nu ştim ziua sau ceasul ducerii noastre din viaţă.
Dulceaţa în rugăciune să face şi de la doctorii cei amari, adică de la vicleni draci. Cea de la draci pricinuieşte tulburare, iar cea adevărată, din rugăciune, aduce pace şi smerenie. Iar fierbinţeala cea din rugăciune, suspină cu zdrobire dintru adâncul inimii şi ca din şipote izvorăsc lacrimi din ochi, lacrimi pentru dragostea şi dorul cel către Dumnezeu. Atunci şi mintea, cu mare strigare, strigă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" şi pe toţi oamenii îi vede înaintea lui ca pe îngerii lui Dumnezeu, iară pe sine se vede praf şi cenuşă şi îi vine a să tăvăli pe supt picioarele tuturor oamenilor pentru dragostea Domnului. Şi încă şi de multe ori îi vine şi a se ascunde de vederea oamenilor. Cei ce au ajuns la măsurile acestea, aceia s-au învrednicit de mila lui Dumnezeu, adică de rugăciunea cea adevărată şi neînşelată care de-a pururea se lucrează cu mintea în inimă. Şi ori şezând sau dormind, ea să lucrează. Şi chiar şi la deşteptarea din somn o află pe ea, foarte cu mare linişte lucrându-se. Şi nici un cugeţel nu se atinge atunci de minte, ci numai singure cuvintele rugăciunii se lucrează, cu dulceaţă, în inimă. Acestei sfinte lucrări a minţii îi ajută, precum s-a zis mai sus , după lucrarea poruncilor şi a tuturor faptelor celor bune, străinătatea.

întrebare: Şi ce este străinătatea?

Răspuns:
Străinătatea este ca oriunde se va afla lucrătorul ori la linişte sau între fraţi sau în altă parte, să se aibă pe sine ca un străin nemernic şi ca mai micul tuturor. Zice Sfântul Calist, Patriarhul: mai întâi decât toate înţelegerile, râvnitorul la cele duhovniceşti trebuie să ştie, încă de la început, că atenţia minţii nu trebuie să-i fie la jumătatea inimii mai ales în ceasul rugăciunii şi nici în josul inimii, ci deasupra ei să păzească mintea.
Deci aceste dumnezeieşti scurte cuvinte care sunt adunate din Sfintele Scripturi s-au scris prea prost, adică cu prostime. Dar ele sunt uşor de înţeles chiar şi de pruncii cei mici. Pentru că multe sunt noianurile învăţăturilor dumnezeiştilor Părinţi prin Sfintele Scripturi, dar cu anevoie de înţeles pruncilor, adică noilor începători. Pentru că noii începători sunt ca şi pruncii cei mici care primesc, în micile şi slabele lor mânuţe, în loc de peşte, şarpe, şi în loc de pâine, cărbune de foc, neştiind ce fac. Aşa sunt noii începători. Iar mai vârtos sunt aşa cei care nu iau aminte la Sfintele Scripturi şi nici sfătuire duhovnicească nu au. Unii ca aceştia, în loc de cele bune, primesc cele rele şi în loc de dar, înşelăciune. Şi încă se şi bucură, neştiind ce fac, socotind că primesc daruri. Pentru aceasta, în această sfântă lucrare a minţii trebuie multă sfătuire duhovnicească şi citirea Sfintelor Scripturi cu înţelepciune şi cu multă luare aminte, iar nu atenţie spre agoniselile şi lucrurile cele vremelnice, ca să nu ne înşelăm. Pentru că vrăjmaşul nu încetează a se sârgui să înşele nu numai pe cei noi începători sau pe cei mijlocii, ci încă şi pe cei desăvârşiţi. Stăpânitorul lumii acesteia, cu mare sârguinţă caută ca nu numai pe unul sau pe doi să-i piardă, ci, răcnind ca un leu, se sârguieşte ca pe toată lumea să o înghită. Deci, precum s-a zis mai sus, smerenia şi mărturisirea

dreaptă sfărâmă toate înşelăciunile şi mrejele vrăjmaşului. Dar mai vârtos smerenia, după cuvântul Sfinților îngeri care l-au zis către Sfântul Grigorie, ucenicul Sfântului Vasile cel Nou, atunci când a fost răpit în vedenie până la Sfânta Cetate a Ierusalimului cel de sus. Că după multe soboare de drepți ce au venit şi s-au rânduit în Sfânta Cetate, au mai venit şi un sobor mare de mireni şi s-a rânduit şi acesta în Sfânta Cetate. După aceştia, mai veni la judecată şi un soboraş mic de călugări şi se rândui în muncile cele veşnice. Iar Sfântului Grigorie, fiindu-i cam ruşine pentru că cinul călugăresc se numeşte neam sfânt! a zis către Sfinții îngeri care îl duceau că erau doi, unul îl ținea de o suptsuoară şi celălalt de cealaltă: „Ce poate fi lucrul acesta, domnii mei? Că soborul cel mare de mireni se rândui în Sfânta Cetate, iar soboraşul acesta mic de călugări se rândui în muncile cele veşnice”. Atunci Sfinții îngeri au răspuns, zicând: „Fiule, la vremea de apoi, tot neamul călugăresc şi duhovnicesc se va porni spre pierzare!” Şi iarăşi îndrăznind Sfântul Grigorie, a întrebat pe Sfinții îngeri, zicând: „Dacă aşa este domnii mei, apoi cine să va mântui?” Răspuns-au lui Sfinții îngeri: „Acela ce va iubi sărăcia de bună voie şi prigoana şi smerenia. Acela se va mântui”.
Deci, iubitorilor de Hristos, să ne sârguim şi noi a iubi smerenia, sărăcia de bună voie şi prigoana. Că şi Domnul nostru Iisus Hristos, când pe pământ s-a pogorât şi cu oamenii împreună a petrecut pentru dragostea noastră, multă smerenie a arătat şi sărăcie de bună voie a primit. Şi de cei cu arme şi cu furci fiind gonit, nu s-a tăinuit, ci bătăi şi scuipări a primit şi cu moarte de ocară pe cruce a fost răstignit şi omorât. Şi prin vărsarea sfântului şi scumpului Sângelui Său şi prin slăvită învierea Lui cea de-a treia zi, a dăruit învierea la toată lumea şi bucurie. Deci, dacă Domnul Izbăvitorul şi Mântuitorul nostru, toate acestea de bună voia Sa a primit a le pătimi şi din blestemul strămoşului Adam, cel venit prin călcarea poruncii, bine a voit a ne mântui, apoi cu cât mai vârtos, nouă păcătoşilor, ni se cuvine a ne smeri şi toate durerile şi scârbele aici, în veacul acesta, a le primi şi a le pătimi pentru dragostea Mântuitorului nostru Iisus Hristos, Celui preadulce şi iubitor de oameni, izbăvindu-ne de pierzarea aceia pe care au zis-o Sfinții îngeri şi de muncile cele veşnice, şi împărăției Cerului învrednicindu-ne, ştiind că toate acestea de aici sunt schimbăcioase şi nestatornice şi viața noastră puțină este, iar zilele noastre degrab trec ca umbra norului înaintea soarelui şi ca floarea câmpului. Deci acestea văzându-le noi cum că sunt adevărate, să rugăm cu multă zdrobire, din adâncul inimii, pe milostivul Dumnezeu, să ne dea umilință şi vreme de pocăință. Că acum este vremea pocăinței şi a lucra poruncile. Acum este vremea a ne smeri. Acum este vremea plângerii. Deci să plângem dar; să plângem acum ca să nu plângem atunci, adică acolo unde nu foloseşte plângerea sau lacrimile. Că singură gura Domnului grăieşte, zicând: „Fericiți sunteți care plângeți acum, căci veți râde”. Şi nu numai cu Sfânta şi dumnezeiasca sa gură ne-a învățat, ci şi cu însuşi lucrul ne-a arătat. Că treizeci şi trei de ani pe pământ a petrecut şi cu oamenii a viețuit şi nimenea din oameni nu l-a văzut niciodată râzând, dar plângând de multe ori. Şi pentru ce plângea Mieluşelul lui Dumnezeu, Cel ce singur este fără de păcat şi pentru noi, fără de păcat, s-a făcut om? Plângea Iubitorul de oameni, şi oare pentru ce plângea, fără de păcat fiind, fără numai şi numai pentru noi păcătoşii, arătându-ne cu lucrul că se cuvine a ne smeri şi a plânge pentru păcatele noastre şi a dori lumea cea de acolo, căci aicea în pământ străin ne aflăm? Deci să ne silim cu sârguință, şi să ieşim din pământul cel străin, şi să mergem în patria noastră cu cucernicie, cu smerenie şi cu cinstirea de Dumnezeu. Adică să cinstim pe Dumnezeu prin lucrarea Sfintelor Lui

porunci ca să fim şi noi următori dumnezeieştilor Părinţi celor de demult care, prin lucrarea Sfintelor Lui porunci ziua şi noaptea, cu smerenie şi cu multă dragoste, au slujit Domnului şi au călătorit pe calea cea strâmtă. Că singură gura Domnului a zis: „strâmtă este calea care duce la împărăţia Cerului şi largă este calea care duce în pierzare”. Da! Până ce duce în pierzare largă este dar după ce ai intrat acolo, vai şi iarăşi vai! Cine va putea să spună strâmtoarea şi plângerea şi scrâşnirea dinţilor! Şi viermele cel neadormit şi putoarea cea nesuferită care iese de acolo! Deci tot credinciosul şi creştinul cel pravoslavnic, auzind de aceste înfricoşate munci, nu este cu putinţă a nu se umili şi a nu plânge cu multă zdrobire din adâncul inimii. Asemenea este şi cu calea cea strâmtă. Până ce duce la împărăţie este strâmtă, dar după ce s-a învrednicit cineva a intra în ea cine va putea spune desfătarea şi mângâierea care este acolo şi bucuria cea neasemănată şi nedumerită de mintea omenească a celor ce s-au învrednicit a vedea frumuseţea îngerilor celor străluciţi şi luminaţi? Şi mirosul florilor raiului celor cu dumnezeiască mireasmă? Şi cu rugăciunile acelora, adică a Sfinţilor îngeri şi ale tuturor plăcuţilor lui Dumnezeu, să fim şi noi păcătoşii umbriţi şi acoperiţi de mrejele şi de cursele vrăjmaşului. Iar cu rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, Prea Sfintei Stăpânei noastre Fecioarei Maria, să ne învrednicim milei Domnului, Fiului Sfinţiei Sale şi Cuvântul Tatălui, Căruia se cuvine mărirea, cinstea şi închinăciunea, împreună cu Cel fără de început al lui Părinte şi cu Preasfântul şi bunul şi de viaţă făcătorul Duhul Lui, acum şi pururea şi în vecii vecilor. Amin.

Să mai facem puţină descoperire şi pentru norodul care nu s-a învrednicit a merge în pământul Făgăduinţei [poporul iudeu- n.n.], ci numai a umblat rătăcindu-se întru neumblată şi nu în cale. Şi calea cetăţii de locuit n-au aflat; flămânzind şi însetând, sufletul lor într-înşii se sfârşea. în pământul Făgăduinţei acel norod; pe care Dumnezeu cu minuni prin toiagul lui Moise l-a trecut Marea Roşie şi l-a dus în pustie izbăvindu-1 pe el din robia lui Faraon, nu s-a învrednicit a merge. Şi nu numai că nu s-a învrednicit a merge în pământul Făgăduinţei, ci încă nici al vedea pe el nu s-a învrednicit, ci au rămas oasele lor în pustie, după cuvântul Domnului carele a zis că: „M-am jurat întru mânia Mea, nu vor intra întru odihna Mea pentru necredinţa şi învârtoşarea inimii lor”. Şi numai doi din tot norodul acela s-au învrednicit merge în pământul Făgăduinţei, adică Isus a lui Navi şi Halev. Aceştia au băgat adunarea în pământul pe care Dumnezeu l-a dat lor, adică pe norodul ce se pornise după ce a intrat în pustie, că erau patruzeci de mii cu numărul. Şi a grăit Domnul către Moise, zicând: „Ia toiagul tău şi adună adunarea. Tu şi Aaron, fratele tău, grăiţi către piatră înaintea lor şi va da piatra apele sale şi veţi scoate apă din piatră şi veţi adăpa adunarea şi dobitoacele lor”. Şi a luat Moise toiagul de dinaintea Domnului, după cum i-a poruncit lui Domnul, şi a adunat Moisi şi Aaron, fratele său, adunarea înaintea pietrei, şi au zis către ei: „Ascultaţi-mă cei neascultători, a doua oară din piatră voi scoate vouă apă”. Şi rugându-să Moisi, mâna sa a lovit piatra cu toiagul său de două ori şi a ieşit apă multă şi a băut adunarea şi dobitoacele lor. Şi a zis Domnul către Moisi şi către Aaron, fratele său: „Pentru că nu aţi crezut şi pentru necredinţa voastră nu M-aţi cinstit, adică nu aţi vrut să Mă sfinţiţi înaintea fiilor lui Israil, pentru aceasta nu veţi băga voi adunarea în pământul pe care l-am dat Eu lor”. Şi a fost prin voia lui Dumnezeu povăţuit şi dus norodul acesta de Isus a lui Navi şi de Halev în pământul Făgăduinţei. Şi după ce le-a dat Dumnezeu în stăpânire cetatea, a poruncit lui Isus a lui Navi ca pe toţi

cei ce locuiau în cetate să-i taie cu sabia. Şi aşa s-a împlinit porunca Domnului, că i-au tăiat de la mic până la mare, iar pe împăratul cetății, adică pe stăpânitorul pământului aceluia, a poruncit Dumnezeu să-l spânzure pe lemn, poruncă care s-a împlinit şi cu lucrul. Şi l-au spânzurat pe un lemn strâmb, iar pe Isus al lui Navi, pentru credința şi curățenia inimii lui, l-a proslăvit Dumnezeu a fi stăpânitor al cetății şi pământului aceluia.

Deci acestea nu s-au scris pentru altceva, ci numai şi numai pentru aceasta s-au scris ca să înțelegem şi să vedem luminos cât iubeşte şi întăreşte şi de câte-i învredniceşte Dumnezeu pe cei ce iubesc poruncile Lui şi le lucrează pe ele. Şi iarăşi, cât urăşte şi pedepseşte Dumnezeu pe cei necredincioşi şi nesupuşi poruncilor Lui. Căci pentru nelucrarea poruncilor pedepseşte, şi pogorâre în iad se face precum şi cu acest necredincios împărat al cetății din pământul Făgăduinței pe care Dumnezeu prin Isus a lui Navi l-a pedepsit şi pogorâre la iad i s-a făcut lui. Aşa şi în vremea de acum: cei necredincioşi şi nesupuşi poruncilor lui Dumnezeu, chiar dacă toate li se fac lor deplin şi după voia lor mănâncă şi beau, dar pedeapsa lui Dumnezeu şi pogorârea în iad îi aşteaptă pe ei. Precum de demult în ziua ispitirii, ispititorii de Dumnezeu mâncau şi beau şi încă şi mâncarea fiind în gura lor, mânia lui Dumnezeu s-a suit peste dânşii şi a ucis pe cei mai mulți ai lor. Iar pe cei ce iubesc poruncile lui Dumnezeu şi le lucrează pe ele, îi aşteaptă suirea la Ierusalimul cel de sus şi mângâierea cea necuprinsă de mintea omenească.

Fericit este călugărul care a murit lumii acesteia căci viu este lumii celei de dincolo. Iar călugărul care n-a murit lumii acesteia, mort este lumii celei de dincolo şi viu muncilor celor veşnice unde nu este răsuflare sau alinare de iuțimea durerilor celor de acolo. Călugăr este cel ce de toate s-a despărțit şi cu toate s-a împreunat, adică s-a despărțit de cele vremelnice şi s-a împreunat cu cele veşnice. Fericiți sunt tinerii călugări care din pruncie s-au afierosit pe sine a fi ostaşii lui Hristos. Fericiți sunt cei ce au păzit întreagă fecioria căci aceia sunt pârgă bine primită Mielului lui Dumnezeu şi ei sunt mai aproape decât toți de scaunul dumnezeirii. Fericiți sunt şi cei bătrâni, şi încă şi cei ce au avut însoțire şi au lăsat pe soțiile lor şi pe fii lor şi au urmat Sfintei Evanghelii, căci şi aceia feciorelnici vor fi şi lăcaşuri ale Preasfântului Duh numai de vor împlini cu lucrul ceia ce au făgăduit la primirea îngerescului chip prin care darul Celui Preaînalt să ne umbrească şi să ne păzească de toată răutatea ce se numeşte răutate veche! Fericit este călugărul care s-a asemănat turturelei aceleia ce şi-a pierdut soția sa. Căci după pierderea soției sale, de multă jale şi mâhnire este cuprinsă! Nu mai bea apă limpede, ci mai întâi o turbură pe ea şi apoi o bea, nici pe ramură verde nu mai stă, ci sade pe crenguță uscată, tânguindu-se şi jelind pe dorita ei soție. Şi nu se poate a se mângâia de nimic, ci numai umblă, rătăcind prin munți şi prin văi, căutându-şi pe dorita ei soție. Călugărul cu adevărat călugăr, este asemenea acestei tânguitoare şi jalnice turturele. Pentru că el, după ce a lăsat slava lumii celei deşarte şi s-a îmbrăcat cu cinstitul şi cerescul chip, de-a pururi este arzându-şi inima lui cu multă jale şi dorind pe Cel despre care Filip striga cu mare glas, zicând: „Veniți de vedeți, aflat-am pe cel dorit adică pe Hristos Cel preafrumos, Mieluşelul lui Dumnezeu şi Mântuitorul sufletelor noastre”. Iar de cele vremelnice ale veacului acestuia nu se bucură şi nici nu se mângâie, ştiind că toate sunt schimbătoare şi nestatornice, ci mai vârtos plânge şi se mâhneşte pentru păcatele sale. Căci omul, măcar numai o zi de va fi în viață, nu este cu putință să fie fără de păcat. Şi nici un

păcătos nu poate a merge către Cel dorit şi Milostiv de nu-şi va spăla păcatele cu lacrimile sale, cu pocăinţa şi cu mărturisirea cea adevărată. Căci din cauza milostivirii lui Dumnezeu fugea Iona proorocul de la faţa Lui şi nu vroia să propovăduiască pierzarea cetăţii, după porunca pe care a primit-o, ci zicea: „Doamne, ştiu că eşti milostiv şi că, văzând plângerea şi lacrimile lor, Te vei milostivii spre dânşii şi nu vei pierde cetatea, iertându-le lor păcatele, iar propovăduirea mea va rămânea mincinoasă”. Căci plângerea şi lacrimile nu numai de pierzare izbăvesc pe cei ce plâng, ci încă şi lăcaşuri ale Preasfântului Duh îi fac pe ei, precum şi pe sfinţii cei mari i-au făcut, care, cu curgerile lacrimilor, nerodirea pustiului au lucrat şi cu suspinurile cele dintru adânc spre însutite osteneli o făceau roditoare, luminând toată lumea cu strălucirea minunilor.

A Sfântului Nil Sinaitul, cap. 3

„Chiar dacă ţi se pare a fi cu Dumnezeu, păzeşte-te de dracul curviei pentru că este foarte înşelător şi prea pizmaş, voind a fi mai iute decât mişcarea şi trezvia minţii tale şi de la Dumnezeu a o smulge pe ea [adică pe minte- n.n.] când stă lângă Dânsul cu bună cucernicie. Dacă porţi grijă de rugăciunea cea curată, pregăteşte-te a-i întâmpina pe draci şi aşteaptă venirea lor, răbdând cu vitejie bătăile de la dânşii. Căci că fiarele cele sălbatice vor năvăli asupra ta şi tot trupul tău îl vor răni. Cei puţin credincioşi se înfricoşează auzind de năvălirea şi de rănile dracilor şi se îndoiesc a se îndeletnici cu rugăciunea cea tainică. Iar cei binecredincioşi, nu numai că nu se îndoiesc şi de vicleniile şi rănirile viclenilor draci nu se înfricoşează, ci încă şi cu mare bucurie să înarmează asupra lor, îndeletnicindu-se cu rugăciunea cea curată şi gonind toate taberele viclenilor draci cu mare goană, le alungă cu puterea lui Hristos, a Domnului şi Mântuitorului nostru Cel mult milostiv. Călugărul, prin rugăciunea cea curată, simte căldura inimii. Şi dacă va fi căldura inimii cea adevărată şi neînşelată, semnul neînşelăciunii este dat de locul unde este căldura, adică în adâncul inimii. Iar de va fi căldura adusă în inimă de la viclenii draci, atunci mintea nu este lucrătoare, adică nu se adună în inimă, ci se poartă ca o oarbă pretutindeni prin toate nimicurile. Aşadar, să înţeleagă fiecare că acesta este semnul înşelăciunii: când mintea este nelucrătoare. Deci acestea nu s-au scris spre împuţinarea celor ce lucrează rugăciunea cea din inimă, ci s-au scris pentru iscusinţa şi folosul lor, ca adică să se silească să-şi facă şi mintea lucrătoare, adunându-o pe ea acolo unde este căldura, adică în adâncul inimii.
Dreptul care are şi înţelepciune este asemenea lui Dumnezeu şi semnul înţelepciunii acesta este că înţeleptul este sfetnic bun tuturor. Înţeleptul niciodată nu grăieşte cu asprime şi nici nu se iuţeşte. Toate cuvintele lui sunt line şi cu bună primire, veselind inimile tuturor celor ce le aud pe ele. Înţeleptul, chiar de va fi şi în treaptă, nu se trufeşte şi nici nu se mândreşte, ci mai mult se smereşte, urmând Mielului lui Dumnezeu, adică Domnului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos, silindu-se a împlini poruncile Lui. Dreptul cel înţelept, chiar de se va afla şi în treapta judecătoriei, adică de va fi judecător, cele ce i se spun lui de la pârâşi nu le crede pe ele imediat şi nici nu rânduieşte grabnic la pedepse pe cei pârâţi, ci mai întâi, cu mare înţelepciune şi cu bună luare aminte, cercetează, pentru ca luminos, adică cu bună adeverinţă, să afle pricina. Şi după ce a aflat-o pe ea, atunci, prin dreaptă judecată, pune la cale cuviincioasa sa rânduială, păzind cuvintele Domnului Care a zis: „Cu ce judecată veţi

judeca, cu aceia veți fi şi voi judecați. Şi cu ce măsură veți măsura, cu aceea şi vouă se va măsura". De asemenea, păzeşte şi cuvintele Apostolului, care zice: „De va cădea cineva în vreo greşeală, voi cei duhovniceşti îndreptați pe unul ca acela cu duhul blândeții, păzindu-vă pe sine să nu cădeți şi voi în ispită". Şi aşa, înțeleptul ce se afla întru stăpâniri, toate lucrările sale cu bună socotință şi cu mare înțelepciune le face, silindu-se şi sârguindu-se a fi plăcute Stăpânului a toată zidirea, adică Domnului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos. Dreptul de auzul cel rău nu se va teme şi orice i se va grăi lui împotrivă, el nu să tulbură, nici se scârbeşte, ci zice: „De s-ar rândui asupra mea tabără nu se va înfricoşa inima mea. De s-ar scula asupra mea război întru aceasta eu nădăjduiesc. Una am cerut de la Domnul, aceasta o voi căuta, ca să locuiesc în casa Domnului în toate zilele vieții mele".

A Sfântului Petru Damaschin

„Ce se cuvine a face cel ce este biruit de orice fel de patimă? Se cuvine a se împotrivi ei cu mare sârguință, dacă vrea să scape de muncile cele veşnice şi de iuțimea focului nestins şi a se învrednici de mila lui Dumnezeu. Să zicem, de pildă, pentru patima curviei. Dacă cineva se bântuieşte de patimă spre o oarecare față, i se cuvine unuia ca acesta a se îndepărta cu totul de acea față şi de vorbirea împreună cu ea şi de atingerea hainelor şi încă şi de mirosire căci, în toate acestea de nu se va păzi, împlineşte toată patima şi preacurvia şi locaş al dracilor se face; lucru jalnic şi vrednic de nemângâiată plângere din cauza întunecării minții unora ca acestora! Cum de nu-şi aduc ei aminte de cugetarea aceia pe care au avut-o atunci când au ieşit din lumea cea deşartă [se referă la monahi- n.n.] şi au călătorit la această duhovnicească călătorie şi îngerească viețuire? Cum de nu-şi aduc aminte de osârdia pe care o aveau când au intrat prin poarta mănăstirii atunci, în vremea venirii lor? Cum de nu-şi aduc aminte de făgăduința aceia pe care au făcut-o la primirea cinstitului şi îngerescului chip? Dintre cei ce sunt biruiți de acea patimă, unii şi acum sunt aici de față şi aud şi ei prea bine de înfricoşatele munci! Iar de cei ce se pocăiesc, nu numai că toate cetele cereşti se bucură, ci încă şi Domnul îi aşteaptă pe ei cu brațele deschise, primindu-i şi îmbrățişându-i. Iar pe cei ce cu nebăgare de seamă petrec şi nu se pocăiesc, îi aşteaptă pogorârea în prăpăstiile iadului şi viermii cei neadormiți. [Mai pe larg despre acestea a se vedea Filocalia, vol.5-n.n.].

A Sfântului Ioan Gură de Aur

„Omul ce va greşi şi va păcătui înaintea lui Dumnezeu, iar mai pe urmă se va căi şi se va îngrețoşa de păcatele sale şi va părăsi acele pângărite păcate ale lui şi va conteni de a mai păcătui înaintea lui Dumnezeu şi va începe a posti cu multă înfrânare şi îşi va veşteji trupul său şi îşi va usca oasele sale cu foamea şi cu setea şi cu plângerea şi cu vărsarea lacrimilor celor din toate zilele, cu nimic nu se va folosi de aceste multe osteneli ale lui până când nu-şi va spune şi nu-şi va mărturisi toate păcatele sale duhovnicescului său părinte, luând de la dânsul dezlegare şi iertare de păcate. Pentru că lui [adică duhovnicului- n.n.] i s-a dat pe pământ dumnezeiasca putere de a lega şi a dezlega şi a ierta păcatele oamenilor, precum şi Proorocul zice: „întâi, spune-ți tu şi mărturiseşte toate păcatele tale şi atunci vei lua îndreptare şi iertare şi uşurare de

sarcina cea grea a păcatelor tale”. Iar cel ce se numeşte răutate veche, vrăjmaşul nostru diavolul, ştiind aceasta, că prin spunerea şi mărturisirea păcatelor la duhovnicescul părinte omul ia dezlegare şi iertare şi uşurare de toată sarcina cea grea a păcatelor sale, foarte se sileşte şi se nevoieşte ca să smintească şi să oprească şi nicidecum să nu lase pe om, nici măcar cu gândul, să se gândească la mărturisire. Aşa au ieşit mulți din această lume amăgitoare fără mărturisire şi dezlegare şi iertare pentru cele ce au păcătuit întru petrecerea vieții celei vremelnice, lucru care este preaînfricoşat! Mult jalnică şi vrednică de nemângâiată plângere este această despărțire şi ducere din lumea aceasta a acestora, necâştigându-şi ei câtuşi de puțină uşurare de sarcina cea grea a păcatelor lor. Iar pe cei ce cu adevărată mărturisire se mărturisesc şi cu multă osârdie se pocăiesc şi canonul cel ce li s-a dat de la duhovnicescul lor părinte bine îl păzesc, pe aceia în vremea ducerii din lumea această amăgitoare, adică la darea sufletului, îngerii îi întâmpină pe ei, făcându-le lor mângâiere şi preaslăvită cinste, cu multă dragoste primindu-i pe ei ca şi pe nişte doriți prieteni ai lor, bucurându-se şi veselindu-se, şi cu multă dragoste călătoresc împreună cu dânşii la Ierusalimul cel de sus. Cu ale căror rugăciuni, să ne învrednicim şi noi păcătoşii acelei preaslăvite fericiri şi sfinte mângâieri. Amin

CUPRINS

Cuvânt către cititor
Nota ediției
Cuvânt înainte
Scurte relatări din viața arhiepiscopului Antonie
Din mărturiile altor fiii duhovniceşti
Din scrisorile arhiepiscopului Antonie
Fragmente (extrase) din scrisorile arhiepiscopului Antonie
Rugăciunea lui Iisus
Rugăciunea vorbită
Rugăciunea lucrătoare a minții
Rugăciunea minții din inimă lucrătoare
Rugăciunea minții din inimă de sine mişcătoare
Rugăciunea minții din inimă curată
Rugăciunea văzătoare
Scurte comentarii la Calea lucrării lăuntrice
Despre pravila de rugăciune
Despre înfrânare
Despre intenție
Despre deprinderea orală
O scurtă îndrumare pentru acei ce învață rugăciunea lui Iisus
Sfântul Teofan Zăvorâtul
Tipicul Ieroschimonahului Iosif
Schimonahul Simeon, Sfânta Mănăstire Neamț
Cuvinte adunate din Sfânta Scriptură
A Sfântului Nil Sinaitul
A Sfântului Petru Damaschin
A Sfântului Ioan Gură de Aur